

Прожекторы на здоровье: наука евгеника

Дж. Л. Николс
В. Г. Джефферис

Searchlights on Health: The Science of Eugenics

B. G. Jefferis and J. L. Nichols



The Project Gutenberg eBook of Searchlights on Health: The Science of Eugenics

Эта электронная книга предназначена для использования любым человеком в любой точке Соединенных Штатов и большинстве других частей света без каких-либо затрат и почти без ограничений. Вы можете копировать ее, дарить или повторно использовать на условиях Лицензии проекта "Гутенберг", прилагаемой к этой электронной книге или размещенной на сайте www.gutenberg.org. Если вы находитесь не в Соединенных Штатах, то перед использованием этой электронной книги вам придется ознакомиться с законами страны, в которой вы находитесь.

Название: Searchlights on Health: The Science of Eugenics

Автор: Б. Г. Джефферис

Дж. Л. Николс

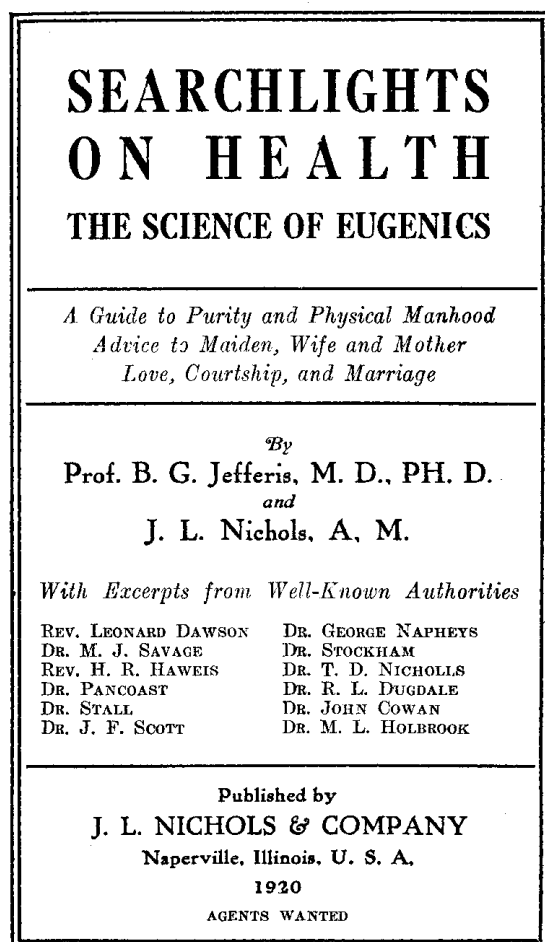
Дата выхода: 12 сентября 2004 [eBook #13444]

Последнее обновление: 28 октября 2024 г.

Язык: Английский

Кредиты: Подготовлено Джульет Сазерленд, Алисией Уильямс и командой Online Команда распределенной корректуры.

*** НАЧАЛО ПРОЕКТА ГУТЕНБЕРГ ЭЛЕКТРОННАЯ КНИГА ПРОЖЕКТОРЫ НА ЗДОРОВЬЕ: НАУКА
ЕВГЕНИКИ ***



ПРОЖЕКТОРЫ НА ЗДОРОВЬЕ

НАУКА ЕВГЕНИКА

Руководство по чистоте и физической мужественности
Советы деве, жене и матери
Любовь, ухаживание и брак

Профессор Б. Г. Джефферис, доктор медицины, доктор философии. D. и J.L. Nicols, A.M.

С выдержками из известных авторитетов
РЕВ. ЛЕОНАРД ДАВСОН ДР. М. ДЖ. СЭВИДЖ
РЕВ. Х.Р. ХАВЕЙС ДР. РANCOAST
ДР. СТАЛЬ ДР. ДЖ. Ф. СКОТТ
ДР. ДЖОРДЖ НЭЙПХЕЙС ДР. СТОКХЭМ
ДР. Т.Д. НИКОЛЛС ДР. Р.Л. ДУГДАЛЕ
ДР. ДЖОН КОВАН ДР. М.Л. ХОЛБРУК

Опубликовано

ДЖ.Л. НИКОЛС И КОМПАНИЯ

Нейпервилл, Иллинойс, США.
1920
ТРЕБУЮТСЯ АГЕНТЫ

"У порока нет такого друга, как предрассудок, претендующий на добродетель" - лорд
Литтон.

"Когда суд слаб, предрассудки сильны" - Кейт О'Хейр.

"Первое право каждого ребенка - хорошо родиться".

1919

ДЖ. Л. НИКОЛС И КО.

ПРОДАНО БОЛЕЕ 1 000 000 ЭКЗЕМПЛЯРОВ

ОГЛАВЛЕНИЕ.

[Примечание переводчика: Это оглавление отсутствует в оригинале книги. Оно было добавлено в этот документ для удобства навигации. Чтобы вернуться к нему из любой точки документа, просто выберите "Оглавление" на любом разделителе страниц по левому краю].

- Знание - это безопасность, страница 3
- Начало жизни, страница 5
- Здоровье - это долг, страница 7
- Ценность репутации, стр. 9
- Влияние партнеров, страница 11
- Самоконтроль, страница 12
- Привычки, страница 17
- Доброе имя, страница 18
- Влияние матери, стр. 21
- Власть в доме, стр. 23
- Молодым женщинам, стр. 26
- Влияние женского характера, страница 30
- Личная чистота, страница 31

- Как писать все виды писем, страница 34
- Как написать любовное письмо, страница 37
- Формы социальных писем, страница 39
- Написание писем, страница 43
- Формы любовных писем, страница 44
- Советы и рекомендации по хорошему поведению в любое время и в любом месте, страница 49
- Полный этикет в нескольких практических правилах, страница 52
- Этикет звонков, страница 56
- Этикет в речи, страница 57
- Этикет в одежде и привычках, страница 58
- Этикет на улице, страница 59
- Этикет между полами 60
- Практические правила поведения за столом, страница 63
- Социальные обязанности, страница 65
- Вежливость, страница 70
- Влияние хорошего характера, страница 73
- Управление семьей 76
- Разговор, страница 79
- Туалет или уход за человеком, страница 84
- Внешний вид молодого человека, страница 86
- Одежда, страница 88
- Красота, страница 91
- Разумная помощь красоте, страница 95
- Как сохранить цветение и грацию молодости, стр. 97
- Форма и уродство, стр. 98
- Как определить идеальную фигуру человека, стр. 99
- История, тайна, польза и вред корсета, страница 101
- Тугая шнуровка, страница 104
- Уход за волосами, страница 107
- Как лечить прыщи и другие высыпания на лице, страница 111
- Черные головки и плотские черви, страница 112
- Любовь, страница 114
- Сила и особенности любви, страница 118
- Любовные отношения или супружеская любовь, страница 122
- Любовь и здравый смысл, страница 123
- Что женщины любят в мужчинах, страница 126
- Что мужчины любят в женщинах, страница 129
- История брака, страница 132
- Брак, страница 134
- Преимущества брака, страница 135
- Недостатки безбрачия, страница 138

- [Старые девы, страница 140](#)
- [Когда и за кого выходить замуж, страница 144](#)
- [Выбирай интеллектуально - люби потом, стр. 148](#)
- [Любовь-морковь, страница 154](#)
- [Разбитое сердце, страница 159](#)
- [Былые обычаи и особенности мужчин, стр. 162](#)
- [Разумные советы по выбору партнера, страница 165](#)
- [Безопасные советы, страница 170](#)
- [Ценные бумаги в браке, страница 174](#)
- [Женщины, которые становятся лучшими женами, стр. 178](#)
- [Адаптация, супружеская привязанность и роковые ошибки, стр. 181](#)
- [Первая любовь, презрение и развод, стр. 185](#)
- [Флирт и его опасности, стр. 190](#)
- [Слово девам, страница 192](#)
- [Постановка вопроса, страница 194](#)
- [Свадьба, стр. 200](#)
- [Советы новоиспеченным супругам, страница 201](#)
- [Сексуальные приличия и неуместность, стр. 206](#)
- [Как увековечить медовый месяц, стр. 209](#)
- [Как быть хорошей женой, стр. 210](#)
- [Как быть хорошим мужем, стр. 211](#)
- [Причины семейных неурядиц, стр. 217](#)
- [Ревность - ее причины и лечение, стр. 219](#)
- [Улучшение потомства, стр. 222](#)
- [Слишком много детей, стр. 229](#)
- [Малые семьи и улучшение расы, стр. 232](#)
- [Генеративные органы, стр. 234](#)
- [Женские половые органы, стр. 235](#)
- [Тайны зарождения жизни, стр. 238](#)
- [Зачатие - его ограничения, стр. 240](#)
- [Пренатальное влияние, страница 244](#)
- [Чистота влагалища, страница 246](#)
- [Импотенция и стерильность, стр. 248](#)
- [Производство мальчиков или девочек по желанию, стр. 252](#)
- [Аборт или выкидыш, стр. 253](#)
- [Убийство невинных, стр. 256](#)
- [Нежелательный ребенок, стр. 258](#)
- [Здоровье и болезни, стр. 263](#)
- [Подготовка к материнству, стр. 266](#)
- [Оплодотворение, стр. 269](#)
- [Признаки и симптомы беременности, стр. 270](#)
- [Болезни беременности, стр. 274](#)

- Утренняя болезнь, стр. 282
- Отношения мужа и жены во время беременности, стр. 283
- Личное слово будущей матери, стр. 284
- Должны ли беременные женщины работать?, стр. 285
- Слова для молодых матерей, стр. 286
- Как родить красивых детей, стр. 288
- Воспитание ребенка в утробе матери, стр. 292
- Как рассчитать время ожидаемых родов, стр. 295
- Признаки и симптомы родов, стр. 297
- Особые меры предосторожности при родах, стр. 299
- Откуда взялся ребенок, страница 303
- Вынашивание ребенка без боли, страница 304
- Торжественные уроки для родителей, страница 312
- Десять правил здоровья для младенцев сокращают смертность в два раза, стр. 314
- Уход за новорожденными, страница 315
- Кормление грудью, страница 317
- Судороги у младенцев, страница 319
- Кормление младенцев, страница 319
- Боли и недомогания в уходе за младенцами, страница 321
- Домашние уроки по уходу за больными детьми, страница 325
- Таблица для кормления ребенка модифицированным молоком, стр. 329
- Уход за ребенком [таблица интервалов], страница 329
- График кормления здоровых детей в течение первого года жизни [таблица], стр. 329
- Как сохранить здоровье ребенка, страница 330
- Как сохранить здоровье и жизнь младенца в жаркую погоду, стр. 332
- Прорезывание зубов у младенцев, страница 336
- Домашнее лечение болезней младенцев и детей, страница 338
- Женские болезни, страница 348
- Опущение матки, страница 350
- Менструация, страница 351
- Знаменитые рецепты от всех болезней и как их использовать, страница 354
- Как лечить апноэ, запах изо рта и квинке, страница 365
- Разумные правила для медсестры, страница 366
- Долголетие, страница 367
- Как применять и использовать горячую воду при всех болезнях, страница 368
- Практические правила принятия ванн, страница 371
- Различные виды ванн и способы их приготовления, страница 372
- Перевариваемость пищи, страница 374
- Как готовить для больных, страница 375
- Спасти девочек, страница 380

- [Спасти мальчиков, страница 390](#)
 - [Бесчеловечность родителей, страница 396](#)
 - [Целомудрие и чистота нравов, страница 400](#)
 - [Возбуждение страстей в детях, стр. 404](#)
 - [Половое созревание, девственность и законы гигиены, стр. 406](#)
 - [Наши тайные грехи, стр. 409](#)
 - [Физическое и нравственное вырождение, страница 414](#)
 - [Безнравственность, болезни и смерть, страница 416](#)
 - [Ядовитая литература и плохие картины, стр. 421](#)
 - [Поразительные грехи, страница 423](#)
 - [Проституция мужчин, страница 427](#)
 - [Путь к стыду, страница 430](#)
 - [Проклятие мужественности, страница 433](#)
 - [Частная беседа с молодыми людьми, страница 437](#)
 - [Средства борьбы с социальным злом, страница 440](#)
 - [Эгоистичные рабы доз болезни и смерти, страница 441](#)
 - [Уроки влияния алкоголя и курения, страница 445](#)
 - [Разрушительные последствия курения сигарет, страница 449](#)
 - [Опасные пороки, страница 451](#)
 - [Ночные выбросы, страница 457](#)
 - [Восстановление утраченной мужественности, страница 459](#)
 - [Мужское достоинство, потерпевшее крушение и спасенное, стр. 461](#)
 - [Проклятие и последствия тайных болезней, страница 464](#)
 - [Животный магнетизм, страница 470](#)
 - [Как читать характер, страница 473](#)
 - [Сумеречный сон, страница 479](#)
 - [Безболезненные роды, стр. 479](#)
 - [Женские болезни, страница 480](#)
 - [Средства от женских болезней, страница 483](#)
 - [Алфавитный указатель, страница 486](#)
 - [Указатель с гиперссылками](#)
-



Он не спотыкается, потому что видит Свет.
Ищи меня. О Ты, Великий Творец!

ЗНАНИЕ - ЭТО БЕЗОПАСНОСТЬ.

1. Старая поговорка "Знание - сила" верна, но есть и более великая истина: "ЗНАНИЕ - БЕЗОПАСНОСТЬ". Безопасность перед физическими недугами, которые преследуют человечество, и безопасность перед моральными ловушками, которые окружают столько молодых людей, - это великое требование века.

2. **Критика.**- Эта работа, хотя и простая и в некоторой степени поразительная, целомудренная, практичная и точная, станет благом и благословением для тысяч людей, которые обратятся к ее страницам. Мир полон невежества, а невежды всегда будут критиковать, потому что они живут, чтобы страдать от бед, ибо не знают ничего лучшего. Новый свет быстро падает на темные углы, и глаза многих открываются.

3. **Исследования науки.**- Исследования науки за последние несколько лет пролили свет на многие факты, касающиеся физиологии мужчины и женщины и болезней, которым они подвержены, и, следовательно, произошло много реформ в лечении и профилактике заболеваний, свойственных полам.

4. Любая информация, касающаяся болезней человечества, не должна храниться под замком. Врача часто призывают говорить со своими пациентами на простом языке о какой-нибудь частной и поразительной болезни, полученной по незнанию. Однако лучший план состоит в том, чтобы так обучать и просвещать стар и млад по важным вопросам здоровья, чтобы необходимость обращения к врачу возникала реже.

5. **Прогрессия...** Большой, уважаемый, хотя и уменьшающийся класс в каждом обществе утверждает, что ничто, относящееся исключительно к обоим полам, не должно становиться предметом популярного медицинского обучения. Но такое мнение в корне неверно; невежество - не более мать чистоты, чем религия. Просвещение никогда не может быть несправедливым по отношению к тому, кто исследует.

6. **Пример.** Мужчины и женщины, изучающие и практикующие медицину, не хуже, а лучше от таких знаний; так же и общество в целом, если все будет должным образом проинструктированы о законах здоровья, касающихся полов.

7. **Преступность и деградация.** Если бы каждый человек имел четкое представление о взаимоотношениях полов, был бы устранен один из самых благодатных источников преступности и деградации. Врачи слишком хорошо знают, какие печальные последствия постоянно возникают из-за отсутствия должных знаний по этим важным вопросам.

8. Пусть читатель этой работы внимательно изучит ее страницы и сможет давать безопасные советы и рекомендации другим, и помните, что чистота цели и чистота характера - самые яркие драгоценности в короне бессмертия.



ПРАВИЛЬНОЕ НАЧАЛО

НАЧАЛО ЖИЗНИ.

1. **Начало...** В открытии человеческой жизни есть очарование, которое во все века поражало воображение. Неопределенные надежды и обещания будущего, зарождающаяся сила интеллекта, бурный поток страстей, сам обмен домашних уз и защищенных радостей на свободные и мужественные удовольствия, придают этому периоду интерес и волнение, не осязаемые, пожалуй, ни в одном другом.

2. **Рост независимости.** До сих пор жизнь мальчиков, как и девочек, была зависимым существованием - сосанием родительского роста - домашней дисциплины, авторитета, руководства и передаваемых импульсов. Но отныне она становится собственным ростом - новой и свободной силой деятельности, в которой главной движущей силой является уже не авторитет или закон извне, а принцип или мнение внутри. Росток, который питался под укрытием родительского стебля и гнулся в соответствии с его наклонностями, переносится в открытый мир, где он должен укорениться и вырасти в силу, либо погрузиться в слабость и порок, руководствуясь собственным импульсом и характером.

3. Мысль о **доме** должна вызывать боль даже в первые минуты свободы. Его радостный приют, его доброе руководство, его ограничения - какими дорогими и нежными они должны казаться при расставании! Как ярко они должны сиять в ретроспективе, когда юноша обращается от них к ожесточенному и незнакомому лицу мира! С каким сладостно-печальным пафосом они должны сохраняться в памяти! И что за шанс и опасность таит в себе только что обретенная свобода! Какие инстинкты предостережения заложены в самой ее новизне и тусклой неопытности! Какие возможности неудачи и успеха таит в себе неизвестное будущее, простирающееся перед ним!

4. **Порок или добродетель...** Несомненно, начало жизни имеет как серьезное значение, так и приятное очарование. При правильном рассмотрении оно вызывает как благоговение, так и волнение. Заложенные в нем возможности благородного или неблагородного труда, счастливого самопожертвования или губительного самообольщения, способности, при правильном использовании которых он может подняться до высот прекрасной добродетели, а при злоупотреблении которыми он может опуститься до глубин унижительного порока, - все это делает кризис кризисом, вызывающим как страх, так и надежду, как печаль, так и радость.

5. **Успех или неудача...** Тоскливо и одновременно приятно думать о молодых людях, которые год за годом вступают в мир, вступают в его обязанности, интересы и соблазны. Сколько из той толпы, которая борется за входные ворота, достигнет ожидаемой цели? Перенеситесь мысленно на несколько лет вперед, и вот некоторые уже взобрались на трудные холмы и заняли возвышенность, на которой хотели стоять, некоторые, хотя, возможно, и не сделали этого, сохранили свою истину неповрежденной, свою целостность незапятнанной; но другие повернули назад, или погибли на пути, или пали по слабости воли, чтобы больше не подняться; жертвы своего собственного греха.

6. **Предупреждение.** Когда мы оказываемся рядом с молодыми людьми у распахнутых ворот жизни и думаем о конце с самого начала, нас охватывает глубокое беспокойство, больше чем что-либо другое. Слова серьезного аргумента и предостерегающего совета, а не поздравления, поднимаются с наших уст.

7. **Ошибки часто бывают роковыми.** Начните хорошо, и привычка делать хорошо станет такой же легкой, как и привычка делать плохо. "Хорошо начатое - наполовину законченное", - гласит пословица: "А хорошее начало - половина успеха". Многие многообещающие молодые люди безвозвратно испортили себе жизнь первым неверным шагом в начале жизненного пути; в то время как другие, гораздо менее перспективные таланты, добились успеха, просто начав хорошо и продолжая идти вперед. Хорошее, практичное начало в определенной степени является залогом, обещанием и гарантией конечного благополучного исхода. Есть много бедных существ, которые сейчас ползают по жизни, жалея себя и причиняя горе другим, но которые могли бы поднять голову и процветать, если бы вместо того, чтобы просто удовлетворять себя решениями о том, что все будет хорошо, они действительно взялись за работу и сделали хорошее, практическое начало.

8. **Начните с правильного места.** Слишком многие, однако, нетерпеливы к результатам. Их устраивает не то, что они начинают с того, что делали их отцы, а то, на чем они остановились. Они думают наслаждаться плодами труда, не работая для этого. Они не могут дождаться результатов труда и приложения сил, но препятствуют им слишком ранними поощрениями.

ЗДОРОВЬЕ - ОБЯЗАННОСТЬ.

Возможно, ничто так не ускорит время, когда о теле и разуме будут заботиться должным образом, как распространение убеждения, что сохранение здоровья - это долг. Мало кто осознает, что существует такая вещь, как физическая мораль.

Привычные слова и поступки людей подразумевают, что они вольны обращаться со своим телом, как им заблагорассудится. Расстройства, вызванные неподчинением велениям природы, они рассматривают как обиды, а не как последствия более или менее вопиющего поведения. Хотя дурные последствия, причиняемые их потомкам и будущим поколениям, зачастую столь же велики, как и последствия преступлений, они ни в коей мере не считают себя преступниками.

Правда, в случае с пьянством признается порочность телесного проступка; но никто, похоже, не делает вывод, что если этот телесный проступок порочен, то порочны и все телесные проступки. Дело в том, что все нарушения закона здоровья - это физические грехи.

Когда это станет очевидным, тогда, а возможно, и не раньше, физическому воспитанию молодежи будет уделяться все внимание, которого оно заслуживает.

Чистоте жизни и помыслов следует учить дома. Это единственная защита молодежи. Пусть родители проснутся в этом важном вопросе.



ГЛАДСТОУН

ЦЕННОСТЬ РЕПУТАЦИИ.

1. Кто оценит стоимость бесценной репутации - того отпечатка, который придает этой человеческой грязи валюту, - без которого мы презираемы, обесценены, обесцениваемся? Кто восстановит ее ущерб? Кто выкупит ее утраченную? Великий философ поэзии считает все богатство мира "мусором" в сравнении с ним. Без него золото не имеет ценности; рождение - не имеет отличия; положение - не имеет достоинства; красота - не имеет очарования; возраст - не имеет почтения; без него всякое сокровище обедняет, всякое изящество

уродует, всякое достоинство унижает, и все искусства, украшения и достижения жизни стоят, как сигнальный огонь на скале, предупреждая мир, что приближение к нему опасно, что соприкосновение с ним - смерть.

2. Негодяй без нее находится в вечном карантине; нет друга, который бы его приветствовал, нет дома, который бы его приютил; плавание его жизни становится безрадостной опасностью, и посреди всего, чего может достичь честолюбие, или скупость, или алчность, или грабеж, его бросает на волнах, как плавучий язвенник. Но позвольте мне не низводить этот индивидуальный принцип до эгоизма индивидуальной безопасности или индивидуального воздействия; он свидетельствует о более высоком, более облагораживающем происхождении.

3. Его Божественность... О, Божественное, о, восхитительное наследие безупречной репутации: Богатое наследство, которое оно оставляет; благочестивый пример, который оно демонстрирует; чистая, драгоценная и нетленная надежда, которую оно внушает; можно ли придумать более жестокое оскорбление, чем отнять у его обладателя это неоценимое благо, лишить общество его очарования, а одиночество - его утешения; не только запретить жизнь, но и достичь смерти, превратив саму могилу, убежище страдальца, в ворота позора и бесчестья.

4. Потеря характера... Мы можем представить себе лишь несколько преступлений, превосходящих это. Тот, кто грабит мое имущество, отнимает у меня то, что может быть восстановлено временем; но какой срок может восстановить испорченную репутацию? Тот, кто калечит мою личность, наносит вред, который может исправить медицина; но какая трава властна над ранами, нанесенными клеветой? Тот, кто высмеивает мою бедность или поносит мою профессию, поносит меня тем, что может восстановить промышленность и очистить честность; но какое богатство искупит обанкротившуюся славу? Какая сила сможет смягчить запятнанный характер? Нет более смертельной травмы. Не может быть преступления более жестокого. It is without remedy. Оно не имеет противоядия. От него невозможно уклониться.



СБОР ПОЛЕВЫХ ЦВЕТОВ

ВЛИЯНИЕ ОКРУЖАЮЩИХ.

Если вы всегда будете жить с теми, кто хромает, вы научитесь хромать.

Если человек хочет, чтобы его уважали, он должен общаться с теми, кто заслуживает уважения.- ЛЯ БРЮЙЕР.

1. По тому, чем люди известны. Автора знают по его сочинениям, мать - по ее дочери, дурака - по его словам, а всех людей - по их товарищам.

2. Формирование хорошего характера.- Общение с людьми, обладающими безусловной добродетелью и совершенством, имеет огромное значение для формирования хорошего характера. Сила примера очень велика; мы - существа подражательные, и, в силу необходимого влияния, наши нравы и привычки в значительной степени формируются по образцу тех, с кем мы привычно общаемся. Лучше быть одному, чем в дурной компании. Дурное общение портит хорошие манеры. Дурные качества передаются так же, как и болезни; и разум, по крайней мере, в такой же степени, если не в гораздо большей, подвержен заражению, чем тело. Общайтесь с плохими людьми, и жизнь покажется вам плохой.

3. Хороший пример - как естественно для ребенка смотреть на окружающих его людей в поисках примера для подражания, и как охотно он копирует все, что видит, хорошее или плохое. Важность хорошего примера, на котором молодые люди могли бы использовать этот мощный и активный элемент своей природы, является вопросом первостепенной важности.

4. Банальная, но верная максима, что "человека знают по компании, в которой он находится". Он естественным образом подражает привычкам и манерам тех, кто его

окружает. Мы знаем людей, которые много ходят с хромыми, которые научились ходить с заминкой или прихрамывая, как их хромые друзья. Порок разгуливает по улицам беззастенчиво, и дети подражают ему.

5. Живите с преступниками. Живите с преступниками, и вы, скорее всего, умрете с преступником. Дурная компания подобна гвоздю, вбитому в столб, который после первого или второго удара можно вытащить без особого труда; но если он вбит до самой головки, клещи не могут его вытащить, что можно сделать, только разрушив дерево. Можно быть сколь угодно чистым, но нельзя общаться с плохими товарищами, не впадая в дурной запах.

6. Общество вульгарных людей Вы любите общество вульгарных людей? Тогда вы уже испорчены в своих чувствах. Стремитесь ли вы быть в обществе пошлых людей? В своем сердце вы похожи на них. Шуты и буфоны - ваши любимые друзья? Тот, кто любит смеяться над глупостью, сам является глупцом. Любите ли вы общество мудрых и добрых людей? Это ваша привычка? Предпочитаете ли вы занять самое низкое место среди этих людей, чем самое высокое среди других? Значит, вы уже научились быть хорошим. Возможно, вы не добьетесь больших успехов, но даже хорошее начало не стоит презирать.

7. Стремитесь к умственному совершенству и строгой честности, и вы никогда не окажетесь в грязных раковинах и на скамьях розничных торговцев и азартных игроков. Приучите себя к добродетельному образу жизни, закрепите любовь к хорошему обществу, и никакое наказание не будет сильнее, чем случайное вынужденное общение в течение полудня с низкими и вульгарными людьми. Старайтесь чаще бывать в обществе своих лучших.

8. Не приобретайте друзей в спешке. И не спешите от них отказываться. Не спешите выбирать соратника и не спешите его менять; не обижайте никого за бедность и не цените никого за богатство. Хорошие друзья не должны легко забываться и использоваться, как одежда, которую, износив до дыр, мы сбрасываем и требуем новую. Когда вы однажды признаете себя другом, потрудитесь всегда оставаться им. У того не может быть настоящих друзей, кто будет часто менять их.

9. Имейте мужество разорвать самое приятное знакомство - делайте это, когда убедитесь, что у него нет принципов; друг должен терпеть немощи друга, но не его пороки. Тот, кто совершает низкий поступок из ревности к своему другу, сжигает золотую нить, связывающую их сердца.

САМОКОНТРОЛЬ.

"Честь и выгода не всегда лежат в одном мешке" - ГЕОРГИЙ ГЕРБЕРТ.

"Самоуправление - единственная истинная свобода для человека" - ФРЕДЕРИК ПЕРТЕС.

"Именно в терпении, выносливости и терпении проявляется большая часть того, что называется добром в мужчинах и женщинах" - АРТУР ХЕЛПС.

1. Сущность характера Самообладание - это лишь мужество в другой форме. Его также можно рассматривать как первичную сущность характера. Именно в силу этого качества Шекспир определяет человека как существо, "смотрящее вперед и назад". Оно составляет

главное отличие человека от простого животного; и, действительно, без него не может быть истинной мужественности.



RESULT OF BAD COMPANY.

2. Корень всех добродетелей Самоконтроль лежит в основе всех добродетелей. Стоит человеку дать вожи своим импульсам и страстям, и с этого момента он отказывается от своей нравственной свободы. Его несет по течению жизни, и на время он становится рабом своего самого сильного желания.

3. Сопrotивляться инстинктивному импульсу. Чтобы быть нравственно свободным, чтобы быть больше, чем животное, человек должен уметь сопротивляться инстинктивному импульсу, а это можно сделать только с помощью самоконтроля. Таким образом, именно эта сила составляет реальное различие между физической и нравственной жизнью и формирует первичную основу индивидуального характера.

4. Сильный человек управляет своим духом. В Библии прославляется не тот сильный человек, который "берет город", а тот, который "управляет своим духом". Этот сильный человек - тот, кто с помощью дисциплины осуществляет постоянный контроль над своими мыслями, речью и поступками. Девять десятых порочных желаний, унижающих общество, и, которые, потворствуя ему, разрастаются в преступления, позорящие его, уменьшились бы до

ничтожных размеров перед натиском доблестной самодисциплины, самоуважения и самоконтроля. Благодаря неусыпному исполнению этих добродетелей чистота сердца и ума становится привычной, а характер формируется в целомудрии, добродетели и воздержанности.

5. Лучшая опора характера всегда находится в привычке, которая, в зависимости от того, правильно или неправильно направлена воля, в зависимости от обстоятельств, окажется либо благосклонным правителем, либо жестоким деспотом. Мы можем быть ее добровольным подданным, с одной стороны, или подневольным рабом - с другой. Она может помогать нам на пути к добру, а может торопить нас на пути к гибели.

6. Идеальный человек - "В превосходстве самоконтроля, - говорит Герберт Спенсер, - заключается одно из совершенств идеального человека. Не быть импульсивным, не быть подстегиваемым то одним, то другим желанием, которое по очереди берет верх, а быть сдержанным, уравновешенным, управляемым совместным решением чувств на совете, перед которым каждое действие должно быть всесторонне обсуждено и спокойно определено, - вот что стремится создать образование, по крайней мере, нравственное образование".

7. Наилучшим образом регулируемый дом - это всегда тот дом, в котором дисциплина наиболее совершенна и в то же время наименее ощутима. Моральная дисциплина действует с силой закона природы. Подверженные ей люди подчиняются ей бессознательно; и хотя она формирует весь характер, пока жизнь не превратится в привычку, влияние, оказываемое ею, по большей части остается незамеченным и почти неосязаемым.

8. Практикуйте самоотречение. Если человек хочет пройти через жизнь с честью и миром, он обязательно должен научиться практиковать самоотречение как в малых, так и в больших делах. Мужчины должны не только терпеть, но и сдерживаться. Нрав нужно держать в подчинении рассудку, а маленьких демонов недоброжелательности, мелочности и сарказма решительно держать на расстоянии. Если они однажды нашли вход в разум, то склонны вернуться и закрепиться там надолго.

9. Власть слова... Для личного счастья необходимо контролировать свои слова так же, как и поступки: ведь есть слова, которые бьют даже сильнее, чем удары; и люди могут "говорить кинжалами", хотя и не используют их. Жгучая реплика, которая так и просится на язык и которая, будучи произнесенной, может повергнуть противника в смятение, - как трудно удержаться от ее произнесения! "Небеса, сохраните нас, - пишет мисс Бремер в своей книге "Дом", - от разрушительной силы слов! Есть слова, которые режут сердца сильнее, чем острые мечи; есть слова, острие которых жалит сердце на протяжении всей жизни".

10. Характер проявляется. Характер проявляется в самоконтроле речи так же, как и во всем остальном. Мудрый и терпеливый человек сдерживает свое желание сказать умную или резкую вещь за счет чужих чувств; в то время как глупец выбалтывает все, что думает, и скорее пожертвует другом, чем шуткой. "Уста мудреца, - говорит Соломон, - в сердце его; сердце глупца - в устах его".

11. Бернс. Никто лучше поэта Бернса не знал ценности самоконтроля и никто не мог красноречивее научить этому других, но когда дело доходило до практики, Бернс был так же слаб, как и самые слабые. Он не мог отказать себе в удовольствии произнести резкий и умный сарказм в адрес другого. Один из его биографов заметил о нем, что не было бы

экстравагантной арифметикой сказать, что на каждые десять шуток он наживал себе сотню врагов. Но это было еще не все. Бедняга Бернс не контролировал свои аппетиты, а свободно давал им волю:

"Так безрассудные глупости опустили его на дно,

И запятнали его имя".

12. Сеять загрязнение... Ему не хватало самоотречения, чтобы не предавать огласке сочинения, изначально предназначавшиеся для услады зала, но продолжавшие тайно сеять загрязнение в умах молодежи. В самом деле, несмотря на множество изысканных стихов этого писателя, нельзя не сказать, что его безнравственные сочинения принесли гораздо больше вреда, чем его более чистые сочинения принесли пользы; и было бы лучше, если бы все его сочинения были уничтожены и забыты, если бы его непристойные песни могли быть уничтожены вместе с ними.

13. Моральные принципы... Многим нашим молодым людям не хватает моральных принципов. Они не могут смотреть на красивую девушку с чистым сердцем и чистыми помыслами. Они не проявляют и не практикуют тот самоконтроль, который развивает истинную мужественность и подчиняет себе злые мысли, злые страсти и злые поступки. Мужчины, лишённые самоконтроля, обречены на неудачу как в социальном, так и в деловом смысле. Мир презирает ничтожного человека, которому не хватает твердости и характера. Опирайтесь на свою мужественность и женственность, чтите свои убеждения и осмеливайтесь поступать правильно.

14. Привычка к крепким напиткам. Только отсутствие самоконтроля приводит людей в глубины деградации; из-за чашки, из-за привычки иногда принимать напитки в их мягких формах - играть с маленьким аппетитом, который нуждается в достаточной игре, чтобы превратить вас в демона или болвана. Вы думаете, что вы в безопасности; я знаю, что вы не в безопасности, если пьете вообще; и когда вы обижаетесь на добрых друзей, которые предупреждают вас об опасности, вы - дурак. Я знаю, что могила ежедневно глотает десятками пьяниц, каждый из которых считал себя в безопасности, пока формировал свой аппетит. Но это старые разговоры. Молодой человек в этом возрасте, который формирует привычку пить или подвергает себя опасности формирования этой привычки, обычно настолько слаб, что не осознает последствий.



ПОТЕРЯЛ САМОКОНТРОЛЬ

ПРИВЫЧКА.

Заставить человека отучиться от своих ошибок почти так же трудно, как от своих знаний.

Есть привычки, приобретенные дурным примером или дурным управлением, прежде чем у нас появится рассудок, чтобы разглядеть их подступы, или потому, что око Разума спит, или не имеет компаса зрения, достаточного для того, чтобы оглядеть все вокруг. - ТАКЕР.

1. Привычки... Наша реальная сила в жизни зависит от привычек, сформированных в раннем возрасте. Молодой человек, который сеет свой дикий овес и предается светским развлечениям, накладывает на себя цепи, которые никогда не сможет разорвать. Невинный юноша, занимающийся самобичеванием в одиночестве, закрепляет в себе привычку, которая разрушит его физическую конституцию и принесет страдания, несчастья и гибель. Юноши и девушки, остерегайтесь дурных привычек, сформировавшихся в ранней жизни.

2. Человек, как было сказано, - это пучок привычек, а привычка - это вторая натура. Метастазиио был настолько убежден в силе повторения действий и мыслей, что говорил: "Все в человеке привычно, даже сама добродетель". Злые привычки должны быть побеждены, иначе они завоюют нас и разрушат наш мир и счастье.

3. Вредоносные привычки - Вредоносные привычки, когда им противостоят, оказывают самое энергичное сопротивление при первой атаке. С каждым последующим столкновением это сопротивление становится все слабее и слабее, пока, наконец, не прекращается совсем и победа не будет достигнута. Привычки - лучший друг и злейший враг человека; они могут вознести его на вершину добродетели, чести и счастья или опустить в самые глубины порока, позора и несчастья.

4. Мы можем сформировать привычки честности или беззакония, правды или лжи, промышленности или безделья, бережливости или расточительности, терпения или нетерпения, самоотречения или самообольщения, доброты, жестокости, вежливости, грубости, благоразумия, настойчивости, осмотрительности. Короче говоря, нет ни добродетели, ни порока, ни телесных, ни душевных поступков, к которым нас не приковывала бы эта деспотическая власть.

5. Начинайте хорошо. Для молодых людей очень важно начинать хорошо; ведь именно в начале жизни принимается та система поведения, которая вскоре приобретает силу привычки. Начните хорошо, и привычка поступать хорошо станет очень легкой, такой же легкой, как и привычка поступать плохо. Выбирайте тот образ жизни, который является самым прекрасным, и привычка сделает его самым восхитительным.

ХОРОШЕЕ ИМЯ.

1. Стремление к доброму имени - один из тех законов природы, которые были приняты душой и записаны в ней, чтобы побуждать к жизни, полной действий, и отвращать от мелких или злых поступков. Эта страсть настолько велика, что в поэзии она представлена как храм, величественный, как храм Юпитера или Минервы, к мраморным ступеням которого стремятся все благородные умы, - храм славы.

2. Цивилизация - это океан, реками и потоками которого являются миллионы людей. Эти реки и потоки набухают от дождей денег и дома, славы и счастья, а затем падают и почти пересыхают, но океан цивилизации собирает все эти воды и хранит их в сверкающей красоте для последующего использования. Цивилизация - это плодородная дельта, созданная дрейфующими душами людей.

3. Слава... Слово "слава" никогда не означает просто известность. Значение этого прямого термина можно понять по его отрицанию или противоположности, ведь только самые жалкие люди называются бесславными. Они совершенно лишены славы, совершенно безымянны; но если бы слава подразумевала только известность, то печальная известность не имела бы никакого заметного значения. Слава - это гробовщик, который уделяет мало внимания живым, но который опекает мертвых, организует их похороны и следует за ними до могилы.

4. Жизненный мотив. Изучая тот жизненный мотив, который называется "добрым именем", мы должны попросить многочисленную человеческую расу рассказать нам о высоких достоинствах этого духовного стремления. Мы должны прочесть слова мудреца, который много веков назад сказал, что "лучше выбрать доброе имя, чем большое богатство". Другие мудрецы говорили то же самое. Солон говорил: "Тот, кто продаст свое доброе имя, продаст и государство". Сократ сказал: "Слава - это духи героических поступков". Наш Шекспир сказал: "Живет в славе тот, кто умер за добродетель".

5. Наш век находится под сильным влиянием мотивов, называемых собственностью, домом и удовольствием, но вопрос в том, осознает ли поколение, действующее сегодня, и поколение, стоящее на пороге этой напряженной жизни, в полной мере ценность почетного имени.

6. Красота характера... Мы не знаем, стало ли для нас доброе имя менее сладким, чем оно было у наших отцов, но до боли очевидно, что наше время недостаточно созерцает красоту характера - его чувство недостаточно быстро улавливает или достаточно глубоко любит этот аромат героических поступков.

7. Продать свою репутацию... Удивительно, как много людей готовы продать свою репутацию, и удивительно, за какую низкую цену они готовы совершить этот болезненный обмен. Один король заметил, что не стал бы говорить неправду ни за какую награду, меньшую, чем империя. В нашем мире нередки случаи, когда человек продает всю свою честь и надежды за десяток или полтора десятка долларов.

8. Тюрьмы переполнены. Наши тюрьмы переполнены теми, кто не думал о чести. Они не ждали, пока им предложат империю, прежде чем нарушить священные права человека, но многие из них даже убивали за дело, которое не оправдало бы даже обмена словами.

9. Честность - гордость правительства Если бы честность стала гордостью правительства, то любовь к ней вскоре возникла бы в народе. Если бы всех мошенников сразу же отправляли в тюрьму, и если бы на все политические и коммерческие должности искали самых твердых характеров, то вскоре возникла бы народная честность, подобно тому, как возникла любовь к чтению или искусству. С характером, как и с любой другой новой вещью, трудности возникают в самом начале ее внедрения.

10. Новая добродетель - Если новая добродетель войдет в моду, то все наши высокие награды - избирательные, работодательские, общественные, пресса - должны доставаться только достойным. Несколько лет поощрения достойных привели бы к тому, что молодые

люди стали бы с большим рвением развивать не физическое имущество, а умственные и духовные достоинства.

11. Благословение семейной группы. - Ни один юноша или девушка не смогут путем усердия и заботы достичь высот в учебе, искусстве или характере, не благословляя всю семейную группу. Мы все видели, как отец и мать чувствуют, что все жизненные заботы и труды наконец-то были прекрасно вознаграждены успехом их ребенка. Но если бы ребенок был безрассудным или нерадивым, вся эта домашняя радость - радость всей большой группы - была бы навсегда омрачена.

12. Почетный ребенок... В старом Риме бывали триумфы, когда победители шли с многочисленными колесницами, слонами и восточными трофеями; и во все времена государства тратили деньги на то, чтобы выразить свое удовольствие именем какого-нибудь полководца; но более многочисленными и широкими, не поддающимися выражению ни колесницами, ни пушками, ни барабанами, были те триумфальные часы, когда какой-нибудь сын или дочь возвращались к родительскому очагу, прекрасные в венках признанного превосходства, носящие доброе имя.

13. Богатые преступники... Мы смотрели на полную нищету людей, которые отбросили репутацию и предпочли быть богатыми преступниками в изгнании, чем любимыми друзьями и людьми на родине.

14. Пустое или злое имя. Молодые и старые не могут позволить себе нести бремя пустого или злого имени. Доброе имя - это мотив жизни. Оно является причиной того большого лагеря, который мы называем существованием. Пока вы строите завтрашний дом, стройте и такую душу, которая сможет сладко спать на домашней подушке и чувствовать, что Бог рядом не как мститель за зло, а как Отец не только зелени и времен года, но и вас самих.



ЕГИПЕТСКАЯ ТАНЦОВЩИЦА

ВЛИЯНИЕ МАТЕРИ.

Мать, о мать, мое сердце зовет тебя,

Много лет трава зеленела,
Цвели и увядали наши лица;
И все же с сильной тоской и страстной болью,
Я очень хочу, чтобы вы снова были рядом.

-Элизабет Эйкерс Аллен.

Мать - это все равно мать,
Самое святое, что есть на свете.

-Колеридж.

Нет ни одной,
во всем этом холодном и пустом мире, ни одного источника
Глубокой, сильной, безмерной любви, кроме той, что в материнском сердце.
материнского сердца.

-Миссис Хеманс.

И вся моя мать появилась в моих глазах,
И до слез меня довела.

-Шекспир.

1. Ее влияние... Согласно природе, хотя и в образной форме, мать - это одновременно утренняя и вечерняя звезда жизни. Свет ее глаз всегда первым восходит и часто последним заходит в день испытаний человека. Она обладает силой более решающей, чем силлогизмы в споре или суды последней инстанции в авторитете.

2. Ее любовь. Мать! Экстатический звук, так опутавший наши сердца, что они должны перестать пульсировать, прежде чем мы забудем его; это наша первая любовь; это часть религии. Природа поставила мать на такую вершину, что наши младенческие глаза и руки впервые возносятся к ней; мы цепляемся за нее в зрелом возрасте; мы почти поклоняемся ей в старости.

3. Ее нежность... Увы, как мало мы ценим материнскую нежность при жизни. Как невнимательны мы в юности ко всем ее тревогам и доброте! Но когда ее нет в живых, когда заботы и холод мира овладевают нашими сердцами, когда мы на собственном опыте убеждаемся, как трудно найти истинное сочувствие, как мало тех, кто любит нас, как мало тех, кто подружится с нами в несчастье, - тогда мы вспоминаем о матери, которую потеряли.

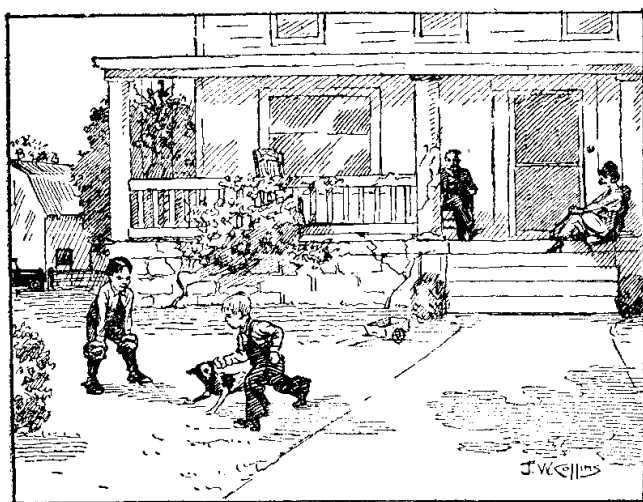
4. Ее контролирующая сила. Мать может взять всю природу человека под свой контроль. Она становится той, кого называют "божеством младенчества". Ее улыбка - это солнечный свет, ее слово - самый мягкий закон, пока грех и мир не закалят сердце.



МОЛИТВЕННАЯ И ПРЕДАННАЯ МАТЬ

5. Молодой человек, отказавшийся от советов и влияния матери, порвал последнюю нить и разорвал последний узел, связывающий его с благородной и честной жизнью. Он оставил своего лучшего друга, и все надежды на его будущее благополучие могут быть оставлены, потому что он потерян навсегда, если он не будет верен матери, у него будет мало уважения к жене и детям.

6. Молодой человек или девушка, которые любят свой дом и любят свою мать, могут быть уверены в себе почти при любых обстоятельствах, и их жизнь не будет пустой, потому что они ищут добра. Их сердца будут облагорожены, и Бог благословит их.



HOME AMUSEMENTS.

Home Power.

ДОМАШНИЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Домашняя сила.

"Мельничные потоки, которые вращают хлопушки мира, возникают в уединенных местах" - ГЕЛЬПС.

"Господи! С какой заботой Ты рождаешь нас!

Сначала нас приучают родители. Затем школьные учителя

Отдают нас в руки законов. Они посылают нас связанными

К правилам разума." - ГЕОРГИЙ ГЕРБЕРТ.

1. Школа характера Дом - это первая и самая важная школа характера. Именно там каждый человек получает лучшее нравственное воспитание или худшее, ибо именно там он впитывает те принципы поведения, которые сохраняются на протяжении всей жизни и прекращаются только с ее окончанием.

2. Дом делает человека. - Обычно говорят: "Манеры делают человека"; есть и второе, что "Ум делает человека"; но вернее любого из них третье, что "Дом делает человека". Ведь домашнее воспитание включает в себя не только манеры и ум, но и характер. В основном именно в доме открывается сердце, формируются привычки, пробуждается интеллект и формируется характер, как добрый, так и злой.

3. Управление обществом. Из этого источника, будь он чистым или нечистым, исходят принципы и максимы, которые управляют обществом. Закон сам по себе является лишь рефлексом домов. Мельчайшие крупы мнений, посеянные в умах детей в частной жизни, затем выходят в мир и становятся его общественным мнением; ведь нации собираются в яслях, и те, кто держит в руках детские поводья, могут обладать даже большей властью, чем те, кто держит бразды правления.

4. Ребенок - отец человека". Характер ребенка - это ядро характера человека; все последующее воспитание - это лишь наложение; форма кристалла остается неизменной. Поэтому в значительной степени справедливо высказывание поэта: "Ребенок - отец человека", или, как выразился Мильтон, "Детство показывает человека, как утро показывает день". Те импульсы к поведению, которые длятся дольше всего и имеют самые глубокие корни, всегда берут свое начало недалеко от нашего рождения. Именно тогда впервые закладываются зародыши добродетелей или пороков, чувств или настроений, которые определяют характер жизни.

5. Дома, которые являются питомниками детей, вырастающих в мужчин и женщин, будут хорошими или плохими в зависимости от силы, которая ими управляет. Если в доме царит дух любви и долга, если в нем мудро правят голова и сердце, если повседневная жизнь честна и добродетельна, если правительство разумно, доброжелательно и любяще, то мы можем ожидать от такого дома здоровых, полезных и счастливых существ, способных, по мере обретения необходимой силы, следовать по стопам своих родителей, ходить прямо, мудро управлять собой и способствовать благополучию окружающих их людей.

6. Невежество, грубость и эгоизм. С другой стороны, если их окружает невежество, грубость и эгоизм, они бессознательно примут тот же характер и вырастут до взрослых лет грубыми, некультурными и тем более опасными для общества, если их поместить среди многочисленных соблазнов того, что называется цивилизованной жизнью. "Отдай своего

ребенка на воспитание рабу", - сказал древний грек, - "и вместо одного раба у тебя будет два".

7. Материнская любовь - это видимое провидение нашей расы. Ее влияние постоянно и универсально. Она начинается с воспитания человека в самом начале жизни и продолжается благодаря мощному влиянию, которое каждая добрая мать оказывает на своих детей на протяжении всей жизни. Выйдя в мир, чтобы принять участие в его трудах, тревогах и испытаниях, они по-прежнему обращаются к своей матери за утешением, если не за советом, в трудные времена. Чистые и добрые мысли, которые она вложила в их умы, когда они были детьми, продолжают перерастать в добрые поступки еще долго после ее смерти; и когда от нее остается только память, ее дети восстают и называют ее благословенной.

8. Женщина, прежде всех других воспитателей, воспитывает по-человечески. Мужчина - это мозг, а женщина - сердце человечества; он - его суждения, она - его чувства; он - его сила, она - его грация, украшение и утешение. Даже понимание самой лучшей женщины, кажется, работает в основном через ее привязанности. И таким образом, хотя мужчина может руководить интеллектом, женщина культивирует чувства, которые в основном определяют характер. В то время как он заполняет память, она занимает сердце. Она заставляет нас любить то, во что он может заставить нас только верить, и именно через нее мы можем прийти к добродетели.

9. Самое бедное жилище, где хозяйничает добродетельная, бережливая, веселая и чистоплотная женщина, может стать обителью комфорта, добродетели и счастья; оно может быть сценой всех благородных отношений в семейной жизни; оно может вызывать у человека множество восхитительных ассоциаций; служить убежищем для сердца, укрытием от жизненных бурь, сладким пристанищем после труда, утешением в несчастье, гордостью в процветании и радостью во все времена.

10. Хороший дом - лучшая школа не только в молодости, но и в возрасте. Там молодые и старые лучше всего учатся жизнерадостности, терпению, самообладанию, духу служения и долга. Дом - это настоящая школа вежливости, лучшим практическим наставником которой всегда является женщина. "Без женщины, - гласит провансальская пословица, - мужчины были всего лишь плохо воспитанными детенышами". Филантропия излучается из дома, как из центра. "Любить маленький взвод, к которому мы принадлежим в обществе", - сказал Берк, - "это зародыш всех общественных привязанностей". Самые мудрые и лучшие не стеснялись признаваться в том, что сидеть "за головами детей" в нерушимом кругу дома - их величайшая радость и счастье.





ДНЕВНЫЕ МЕЧТЫ

МОЛОДЫМ ЖЕНЩИНАМ.

1. Быть женщиной в самом высоком и истинном смысле этого слова - значит быть лучшим, что есть под небом. Быть женщиной - это нечто большее, чем прожить восемнадцать или двадцать лет; нечто большее, чем вырасти до женского физического роста; нечто большее, чем носить воланы, демонстрировать сухие товары, носить украшения, ловить взгляды проказливых мужчин; нечто большее, чем быть красавицей, женой или матерью. Если собрать все эти качества вместе, то они мало что дадут для создания настоящей женщины.

2. Красота и стиль - не самый надежный залог женственности: некоторые из самых благородных образцов женственности, которые когда-либо видел мир, имели самую простую и непритязательную внешность. Ценность женщины следует оценивать по истинной доброте ее сердца, величию души, чистоте и мягкости характера; женщина с добрым нравом и уравновешенным характером и мила, и привлекательна, будь ее лицо сколь угодно простым, а фигура столь же скромной; из нее получаются лучшие жены и самые верные матери.

3. Красота - опасный дар. Как и богатство, она погубила тысячи людей. Тысячи самых красивых женщин лишены здравого смысла и человечности. Ни один дар небес не является столь распространенным и столь широко злоупотребляемым женщинами, как дар красоты. Примерно в девяти случаях из десяти она становится глупой, бессмысленной, бездумной, легкомысленной, тщеславной, гордой, легкомысленной, эгоистичной, низкой и подлой. Мне кажется, я видел больше девушек, испорченных красотой, чем чем-либо другим: "Она красива и знает это" - это то же самое, что сказать, что она испорчена. Красивая девушка, скорее всего, считает, что она создана для того, чтобы на нее смотрели; и поэтому она выставляет себя напоказ у каждого окна, у каждой двери, на каждом углу улицы, в любой компании, где есть возможность показать себя.

4. Остерегайтесь красивых женщин - эти факты уже давно научили здравомыслящих мужчин остерегаться красивых женщин, тщательно изучать их, прежде чем оказывать им доверие. Красота неглубока - лишь на глубине кожи; мимолетна - лишь на несколько лет;

опасна - искушает тщеславием и легкомыслием; обманчива - ослепляет десятерых, чтобы сбить с толку; слаба - приводит лишь к разрушению; груба - часто ведет к чувственным удовольствиям. И все же мы говорим, что это не обязательно так. Красота прекрасна и должна быть невинной. Она обладает очарованием, которое следует использовать в благих целях. Это восхитительный дар, который следует принимать с благодарностью и носить с изяществом и кротостью. Она всегда должна служить внутренней красоте. Каждая женщина с красивыми формами и чертами лица должна культивировать красивый ум и сердце.

5. Соперничать с мальчиками. Мы хотим, чтобы девочки соперничали с мальчиками во всем хорошем, утонченном и облагораживающем. Мы хотим, чтобы они соперничали с мальчиками, насколько это возможно, в учебе, в понимании, в добродетелях; во всех благородных качествах ума и сердца, но не в том, что послужило причиной того, что их, справедливо или несправедливо, называют дикарями. Мы хотим, чтобы девочки были нежными - не слабыми, а нежными, добрыми и ласковыми. Мы хотим быть уверены, что где бы ни находилась девушка, там должно быть сладкое, умиротворяющее и гармонизирующее влияние чистоты, истины и любви, пронизывающее и освящающее от центра до окружности весь круг, в котором она движется. Если мальчики - дикари, мы хотим, чтобы она была их цивилизатором. Мы хотим, чтобы она укротила их, усмирила их свирепость, смягчила их манеры и преподавала им все необходимые уроки порядка, трезвости, кротости, терпения и доброты.

6. Доброта - это украшение мужчины, это главная слава женщины, это истинная прерогатива женщины, ее скипетр и корона. Это меч, которым она покоряет, и очарование, которым она пленяет.

7. Восхищайтесь и любите... Юная леди, хотите ли вы, чтобы вами восхищались и любили? Хотите ли вы быть украшением для своего пола и благословением для своей расы? Культивируйте эту небесную добродетель. Богатство может окружить вас своими прелестями, красота, образованность или таланты могут дать вам поклонников, но только любовь и доброта способны пленить сердце. Живете ли вы в коттедже или во дворце, эти милости могут окружать вас вечным солнечным светом, делая вас и всех вокруг счастливыми.

8. Ищите, прекрасные дочери, обладания той внутренней благодатью, которая пронизывает и оживляет привязанности, украшает лицо, придает мягкость голосу и святую красоту даже вашим движениям. Не только для того, чтобы вас любили, - призываю я, - но и для того, чтобы вы действительно были прекрасны - той прекрасностью, которая не увядает со временем, не омрачается и не отчуждается болезнями, но которую ни случайность, ни перемены не могут ни в коей мере испортить.

9. Мы призываем вас, нежная дева, остерегаться шелковых соблазнов незнакомца, пока ваша любовь не подтвердится длительным знакомством. Избегайте бездельника, хотя его сундуки переполнены богатством. Избегайте непочтительного человека, насмехающегося над святыми вещами, и того, кто "смотрит на вино, пока оно красное"; того, "кто имеет высокий взгляд и гордое сердце", и того, кто "втайне клеветает на ближнего своего". Не прислушивайтесь к пустословию о "первой любви" и не ставьте бесповоротно печать на свою будущую судьбу, пока вы не забили в тишине и тайне глубокие фонтаны вашего собственного сердца. Лучше подождите, пока ваш собственный характер и характер того, кто за вами ухаживает, не станут более развитыми. Конечно, если "первая любовь" не выдержит короткого испытательного срока, укрепленного "радостями надежды", то как

можно ожидать, что она выдержит годы близости, сцены испытаний, отвлекающие заботы, изнуряющие болезни и всю домашнюю рутину практической жизни? А ведь именно они составляют жизнь, и любовь, которая не может их выдержать, ложна и должна умереть.



РИМСКИЕ ЖЕНЩИНЫ

ВЛИЯНИЕ ЖЕНСКОГО ХАРАКТЕРА.

1. Моральное влияние. Именно в своем моральном воздействии на ум и сердце мужчины влияние женщины наиболее сильно и важно. В разнообразии вкусов, привычек, наклонностей и занятий обоих полов заключено самое благотворное положение для контроля над силой и экстравагантностью человеческих страстей. Объекты, которые наиболее сильно захватывают и стимулируют ум мужчины, редко действуют одновременно и с одинаковой силой на ум женщины. Она по природе своей лучше, чище и целомудреннее в мыслях и языке.

2. Женский характер Но влияние женского характера на добродетель мужчины проявляется не только в сдерживании и смягчении насилия человеческих страстей. На нее возложена главная задача - влить в открывающийся ум младенца первые впечатления о долге и запечатлеть в его восприимчивом сердце первый образ Бога. Кто не признает влияние матери на формирование сердца ребенка? Есть ли человек, который не мог бы отнести происхождение многих лучших изречений своей жизни к устам той, что родила его? Как широко, как прочно, как свято это влияние женщины.

3. Добродетель общества - Есть еще один способ, с помощью которого женщина может оказывать мощное влияние на добродетель общества. Именно ей в высшей степени принадлежит право придавать тон и возвышать моральный облик эпохи, определяя степень добродетели, которая должна быть необходима, чтобы обеспечить паспорт для ее общества. Если бы вся женская благосклонность отдавалась только добрым людям, если бы было

известно, что чары и привлекательность красоты, мудрости и остроумия предназначены только для чистых; если бы, одним словом, для исключения распутных и покинутых обществом людей применялась такая же строгость, какая проявляется к тем, кто отпал от добродетели, - как много было бы сделано для укрепления среди нас побуждений к нравственной чистоте и внушения всем благоговения перед святостью и обязательствами добродетели.

4. Влияние женщины на нравственные чувства. Влияние женщины на нравственные чувства общества тесно связано с ее влиянием на его религиозный характер; ведь религия и чистая и возвышенная нравственность всегда должны находиться в отношениях следствия и причины. Сердце женщины формируется для обитания священной истины; и по причинам, одинаково почетным для ее характера и для общества. По природе человечества так и должно быть, иначе раса скоро выродится, а моральная зараза выест сердце общества. Чистота дома - это защита американской мужественности.



Чистота личности

ЛИЧНАЯ ЧИСТОТА.

"Самопочитание, самопознание, самоконтроль,

Только эти три ведут жизнь к суверенной

власти". Теннисон

1. Слова Великого Учителя Запомните слова Великого Учителя: "Если правая рука твоя или нога твоя послужит причиной твоего падения, отсеки ее и брось от себя. Если правый глаз твой будет причиной твоего падения, вырви его. Лучше тебе войти в жизнь искалеченным и остановившимся, чем с двумя глазами быть ввергнутым в геенну огненную, где червь не умирает и огонь не угасает".

2. Меланхолический факт: самые благородные дары, которыми обладают люди, постоянно используются для иных целей, нежели те, для которых они предназначены. Самые ценные и полезные органы тела - это те, которые способны на самое большое бесчестие, злоупотребление и развращение. В какую ловушку может попасть чудесный орган зрения,

когда его используют для чтения развращенных книг, просмотра развратных картин или вульгарных театральных сцен, или когда его используют для того, чтобы встретиться с очаровательным взглядом блудницы! Каким инструментом для развращения всего человека могут стать неподобающие способности мозга, руки, рта или языка! Какими мощными инструментами они могут стать, чтобы погубить все существо, на время и на вечность!

3. **Воздержание.** Некоторые могут с благодарностью подтвердить, что никогда не знали таких грехов, как азартные игры, пьянство, блуд или прелюбодеяние. Во всех этих случаях воздержание было и остается свободой. Сдержанность - это самая благородная свобода. Ни один человек не может утверждать, что самоотречение когда-либо причиняло ему вред; напротив, самоограничение было свободой, силой и благословением. Торжественно попросите молодых людей помнить об этом, когда искушения и страсти, подобно приливу, пытаются сдвинуть их с якоря и покоя самоограничения. Остерегайтесь обманчивого потока временного удовлетворения, чье вихревое течение уносит к разврату, позору, болезням и смерти. Помните, как быстро падает нравственная сила, как стремительно достигается край рокового водоворота, как близка воронка, как ужасно наказание, как страшен приговор вечного наказания!

4. **Откровенный разговор.** - Настало время для полного и откровенного обсуждения тех вещей, которые влияют на личную чистоту. Тысячи людей страдают сегодня от различных слабостей, о причинах которых они так и не узнали. Мужская сила не возрастает с той быстротой, которой требует христианский век. Средств для распущенности становится все больше. Поэтому каждому любителю расы давно пора остановиться и поинтересоваться положением вещей. Чрезмерная скромность в этом вопросе не является добродетелью. Робкость в изложении неприятных, но важных истин приносила неисчислимый вред во все века.

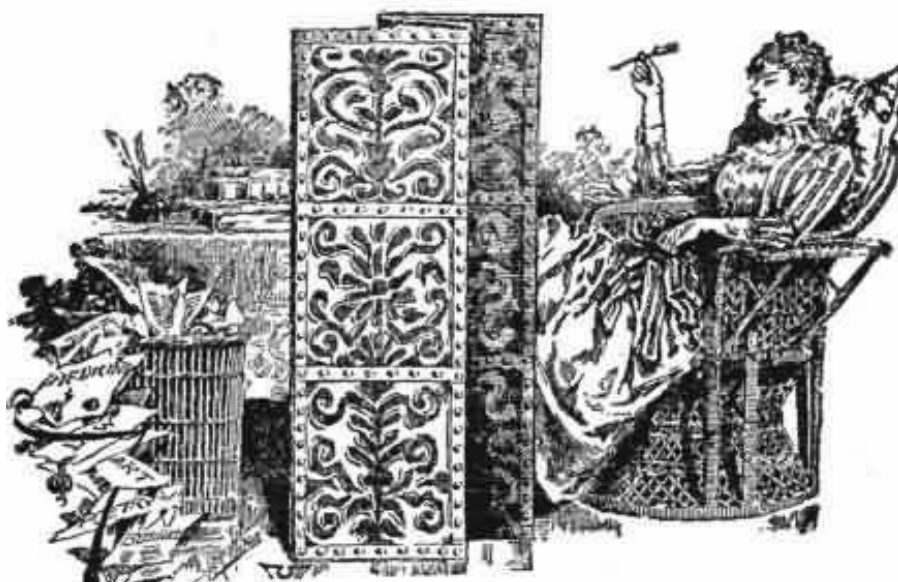
5. **Человек - существо беспечное.** Он очень склонен к греховным поступкам. Он чаще делает то, что неправильно, чем то, что правильно, потому что это легче и, возможно, на какое-то время приносит большее удовлетворение плоти. Создателя часто обвиняют в слабостях и непоследовательности человека. Это неправильно. Бог задумал, чтобы мы были не просто машинами, а свободными моральными агентами. Нам дана привилегия выбирать между добром и злом. Поэтому, если мы упорно выбираем последнее и терпим жизненные неудачи, винить в этом следует только себя.

6. **Пульпа...** Если бы каждая кафедра в стране могла объединиться с медицинской профессией и во всеуслышание заявить о могущественном зле, которое здесь клеймится! Это произвело бы революцию, за которую общество никогда не перестанет быть благодарным.

7. **Стремитесь к высшей жизни.** Стремитесь к высшей и лучшей жизни. Остерегайтесь всех излишеств, какого бы характера они ни были, и охраняйте свою личную чистоту со священной решимостью. Пусть каждое ваше стремление будет устремлено вверх, и будьте сильны в каждом добром решении. Стремитесь к свету, ибо в свете есть жизнь, а во тьме - тлен и смерть.



ПЕРВОЕ ЛЮБОВНОЕ ПИСЬМО



КАК ПИСАТЬ ВСЕ ВИДЫ ПИСЕМ.

1. От президента в его кабинете до рабочего на улице; от леди в ее салоне до служанки на кухне; от миллионера до нищего; от эмигранта до поселенца; из каждой страны и при любом стечении обстоятельств письмо во всех его формах и разновидностях имеет огромное значение для продвижения, благосостояния и счастья человеческой семьи.

2. **Образование** - Искусство передачи мыслей с помощью письменного языка настолько ценно и необходимо, что глубокое знание этой практики должно быть желательно для каждого. Ведь для того, чтобы просто написать хорошее письмо, требуется проявить всю свою образованность и талант.

3. Хорошее письмо - хорошее письмо должно быть правильным во всех механических деталях, законченным по стилю, интересным по содержанию и понятным по построению. Мало найдется тех, кто не нуждается в их написании; однако письмо, совершенное в деталях, встречается реже, чем любой другой образец композиции.

4. Умение владеть пером. Глупо полагать, что способность писать хорошей рукой присуща только кому-то одному. Нет никого, кто мог бы писать вообще, но кто мог бы писать хорошо, если бы только практиковались необходимые усилия. Практика делает совершенным. Заведите несколько тетрадей и пишите по часу каждый день. Вскоре вы будете писать хорошо.

5. Каждое слово даже в самом незначительном документе должно быть написано таким четким шрифтом, чтобы его невозможно было принять за другое слово, иначе пишущий может оказаться в положении восточного купца, который, написав в Индию письмо на пять тысяч манго, получил на следующем суде пятьсот монки, с обещанием получить еще больше в следующем грузе.

6. Поспешность - не оправдание плохому письму, потому что любой здравомыслящий человек знает, что все, что делается впопыхах, может быть испорчено. Оперативность можно приобрести, но спешка испортит все. Если, однако, чтобы писать хорошо, нужно писать медленно, то старайтесь не торопиться, ибо те несколько мгновений, которые вы выиграете от быстрого письма, никогда не компенсируют вам позора от отправки плохо написанного письма.

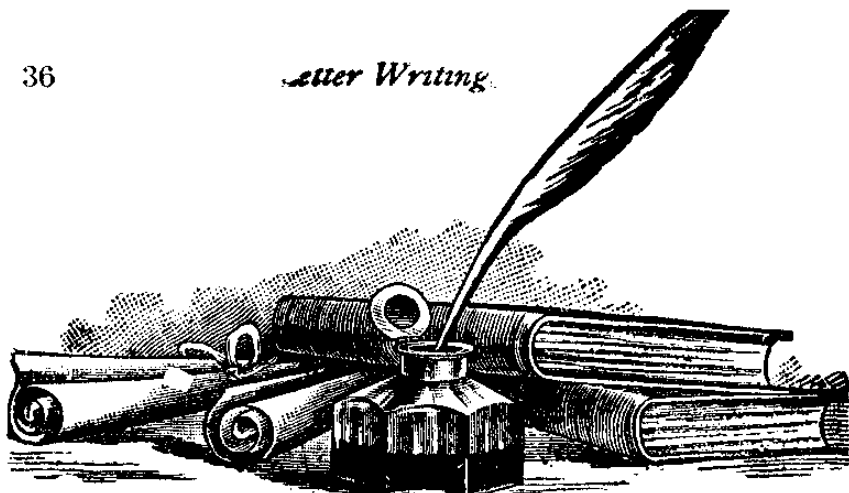
7. Аккуратность. Аккуратность также имеет большое значение. Чистый белый лист с красиво написанными словами будет более желанным для любого читателя, чем испещренная пометками и грязью страница, даже если содержание каждого из них будет одинаково ценным и интересным. Стирания, кляксы, подстрочные примечания всегда портят красоту любого письма.

8. 8. Неправильное написание слов Когда те, кто из-за плохого образования или по забывчивости сомневаются в правильности написания какого-либо слова, лучше всего держать под рукой словарь и обращаться к нему в таких случаях. Гораздо лучше потратить несколько минут на поиск сомнительного слова, чем отправлять письмо с плохим написанием, а поиск, возможно, запомнит его написание на будущее.

9. Небрежность. Неправильное написание подвергнет самое важное или интересное письмо жесточайшему сарказму и насмешкам. Каким бы безупречным во всех остальных отношениях ни было письмо, написанное с ошибками, оно не будет считаться работой образованного джентльмена или леди. Небрежность никогда не будет принята во внимание, а незнание орфографии сразу же выдает несовершенное образование.

10. Отличная практика: написав письмо, внимательно перечитайте его, исправьте все ошибки и напишите заново. Если вы хотите стать хорошим писателем, совершенствуйте свое владение пером, улучшайте язык и грамматику, переписывая один или два раза каждое письмо, которое вам доводится писать, будь то на общественные или деловые темы.

11. Пунктуация Хорошее правило для пунктуации - ставить знаки препинания там, где этого требует смысл; написав письмо и внимательно перечитав его, вы увидите, где нужны знаки препинания, и сможете легко определить, где этого требует смысл, чтобы ваше письмо передавало нужный смысл.



12. Переписка. - Нет лучшей школы или лучшего источника для самосовершенствования, чем приятная переписка между друзьями. При желании несложно составить хороший список корреспондентов. Молодые люди, которые используют такие возможности для самосовершенствования, будут гораздо более популярны в обществе и в коллективе. Письмо воспитывает привычку учиться; оно развивает ум, сердце и стимулирует самосовершенствование в целом.

13. Складывание. - Еще одна плохая практика у тех, кто не привык соответствовать, - складывать лист письма таким причудливым образом, чтобы вызвать у получателя сильное раздражение при его открытии. Для отправителя это может показаться очень изобретательным, но для получателя это только источник досады и раздражения, и может помешать сообщению получить то внимание, которого оно заслуживало бы в противном случае.

14. Простой стиль. - Стиль написания писем должен быть простым и непринужденным, не возвышаться на ходулях и не потакать педантичным проявлениям, которые в большинстве случаев считаются маскировкой невежества. Повторяющиеся литературные цитаты, запутанные предложения, длинные слова и обрывки латыни, французского и других языков, вообще говоря, неуместны, и им не следует потакать.

15. Итог. Хорошо написанное письмо многим открыло путь к процветанию, многих привело к счастливому браку и постоянной дружбе, многим оказало добрую услугу в трудную минуту; ведь оно в какой-то мере является фотографией пишущего и может внушить читателю любовь или ненависть, уважение или отвращение, подобно тому, как при взгляде на портрет мы часто определяем, как оцениваем достоинства изображенного человека. Поэтому одна из дорог к удаче пролегает через бутылочку с чернилами, и если мы хотим достичь определенной цели в любви, дружбе или бизнесе, мы должны правильно проложить этот путь с помощью пера в руке.



HOW TO WRITE A LOVE LETTER.

Как написать любовное письмо.

1. Любовь - нет более великой и глубокой реальности, чем любовь. Непонятно, почему эта реальность должна быть заслонена сентиментализмом со всеми его нелепостями. Нет более благородной собственности, чем любовь другого человека. Нет более высокого дара от одного человеческого существа другому, чем любовь. Дар и обладание - истинные святыни жизни, и их следует носить, как драгоценные камни, без жеманства и стыдливости. По этой причине в любовном письме нет ничего постыдного, если оно искреннее.

2. Не нужно думать, что мужчина теряет достоинство, если говорит от всего сердца, и не нужно бояться, что женщина теряет свои женские качества, если отвечает так, как велит ей сердце. "Совершенная любовь изгоняет страх" так же верна сейчас, как и тогда, когда эта сентенция впервые была дана миру.

3. Рассказывать о своей любви... Представители обоих полов любят, когда их любят; как же они узнают о том, что их любят, если им об этом не скажут? Чтобы написать толковое любовное письмо, требуется больше таланта, чем для того, чтобы решить пером глубокую проблему в философии. Поэтому влюбленные не должны ожидать многого от посланий друг друга.

4. Конфиденциальность. Дамы и джентльмены, переписывающиеся друг с другом, никогда не должны раскрывать содержание писем, написанных с выражением доверия, привязанности или любви. К мужчине, который доверяется даме и оказывает ей доверие, следует относиться с полной безопасностью и уважением, а те, кто с удовольствием демонстрирует свои конфиденциальные письма другим, - недостойные, бессердечные и небезопасные спутники.

5. Возвращение писем Если письма были написаны при обстоятельствах, которые больше не существуют, и все конфиденциальные отношения прекращены, то все письма должны быть незамедлительно возвращены.

6. Как начать любовное письмо. - Как начать любовное письмо, несомненно, было проблемой влюбленных и ухажеров всех эпох и народов. Представьте себе юношу из Молодой Америки с поднятым пером, размышляющего о том, как он обратится к своей возлюбленной. От этого письма зависит многое. Что он скажет и как он это скажет - вот главный вопрос. Настойчивость, однако, решит проблему и определит результат.

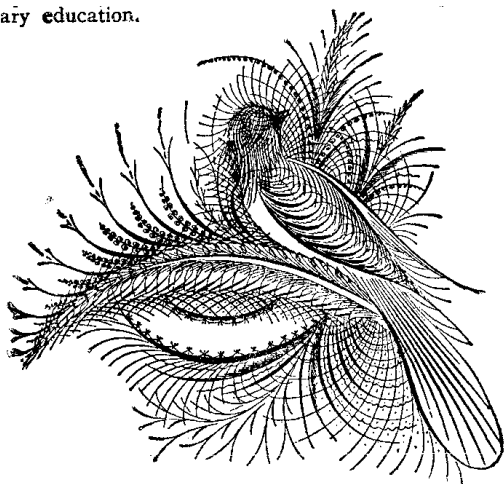
7. Не говорите "Моя дорогая Нелли", "Моя обожаемая Нелли" или "Моя любимая Нелли", пока Нелли не назовет вас "Моя дорогая" или не даст понять, что такие привычные термины допустимы. Как правило, джентльмен никогда не ошибается, если говорит "Дорогая мисс Нелли", а если письма отвечают взаимностью, "мисс" со временем можно опустить или использовать вместо него другие привычные термины. При обращении к вдове "Дорогая мадам" или "Моя дорогая мадам" будет правильной формой, пока достаточная близость не оправдывает использование других терминов.

8. 8. Уважение - К даме всегда следует относиться с почтительной деликатностью, и джентльмен ни при каких обстоятельствах не должен использовать выражения "Дорогая" или "Моя дорогая", если только он не знает, что это вполне приемлемо, или если это не оправдано долгим и дружеским знакомством.

9. Как закончить письмо. "Yours respectfully", "Yours truly", "Yours sincerely", "Yours affectionately", "Yours ever affectionately", "Yours most affectionately", "Ever yours", "Ever your own" или "Yours" - все они уместны, и каждое из них зависит от начала письма. Трудно представить, что к ним можно добавить какую-либо фразу, которая несла бы в себе больше смысла, чем они содержат. Люди могут подписывать себя "обожатель" и тому подобное, но они делают это в ущерб хорошему вкусу. Нет ничего хорошего в том, что мужчины или женщины "поклоняются" друг другу - если им удастся сохранить взаимную любовь и уважение, у них будет повод для большого удовлетворения.

10. Разрешение. Ни один молодой человек не должен писать девушке никаких писем, официальных или неофициальных, если он предварительно не попросил у нее разрешения на это.

11. Мы приводим различные формы или образцы любовных писем, *которые следует изучать, а не копировать*. Мы не даем ответов на приведенные формы, поскольку каждое написанное письмо, естественно, предполагает ответ. Внимательное изучение будет очень полезно для многих, кто не пользуется преимуществами литературного образования.



FORMS OF SOCIAL LETTERS.

ФОРМЫ СВЕТСКИХ ПИСЕМ.

1.- От молодой леди священнику с просьбой о рекомендации.

Нантвич, 18 мая 1915 года

Преподобный и дорогой сэр:

Увидев в газете "Дейли Таймс" объявление о вакансии школьной учительницы, я получила рекомендацию предложить себя в качестве кандидата. Не будете ли вы так любезны дать мне отзыв о моем характере, способностях и поведении во время учебы в Бостонской нормальной школе? Если вы сочтете, что я подхожу для этой должности, вы окажете мне большую услугу, если проявите интерес к моей кандидатуре.

Остаюсь, преподобный сэр,

Вашим самым послушным и покорным слугой,

ЛАУРА Б. НИКОЛС.

2.- Заявление о приеме на должность учителя музыки.

Шотландия, Коннектикут, 21 января 1915 г.

Мадам,

Увидев ваше объявление в газете The Clarion от сегодняшнего дня, я пишу, чтобы предложить свои услуги в качестве учителя музыки в вашей семье.

Я окончила Институт Пибоди в Балтиморе, где меня тщательно обучали инструментальной и вокальной музыке.

Я ссылаюсь на миссис Эй Джей Дэвис, 1922 Уолнат-стрит; миссис Франклин Хилл, 2021 Спринг-Гарден-стрит, и миссис Уильям Мюррей, 1819 Спрус-стрит, в семьях которых я давал уроки.

Надеюсь, что вы сочтете нужным принять меня на работу,

С большим уважением,

НЕЛЛИ РЕЙНОЛЬДС.

3.- Заявление о приеме на работу в качестве повара.

Чарлтон Плейс, 8 сентября 1894 года.

Мадам:

Увидев ваше объявление о вакансии повара в сегодняшней "Таймс", я прошу предложить себя на ваше место. Я хорошо готовлю. Я умею готовить прозрачные супы, блюда, желе и всевозможные блюда. Я умею печь, а также привыкла к молочному хозяйству. Моя зарплата составляет 4 доллара в неделю, и я могу дать хорошие рекомендации с моего последнего места, в котором я прожила два года. Мне тридцать три года.

Остаюсь, мадам,

С большим уважением,

МЭРИ МУНИ.

4.- Рекомендация школьного учителя.

Оттава, штат Иллинойс, 10 февраля 1894 года.

Полковник Джео. Х. Хейт,

Президент попечительского совета и т.д.

Уважаемый сэр: С удовольствием рекомендую на ваше благосклонное рассмотрение заявление мисс Ханны Александер на должность учителя в государственной школе в Веймуте.

Мисс Александер окончила семинарию Дэвидсона и уже год преподает в этой школе. Среди ее учеников были и мои дети, и их успехи меня полностью удовлетворили.

Мисс Александер придерживается строгой дисциплины, является прекрасным учителем и вполне компетентна для работы в школе, на которую она претендует.

Надеясь, что вы сочтете нужным дать ей назначение, которого она добивается, я.

С глубоким уважением,

АЛИСА МИЛЛЕР.

5.- Деловое вступление.

Дж. У. Браун, Эрлвилл, Иллинойс.

Чикаго, штат Иллинойс, 1 мая 1915 года

Мой дорогой сэр: Здесь я представлю вам мистера Уильяма Ченнинга из этого города, который приезжает в Эрлвилл по делу, которое он объяснит вам лично. Вы можете положиться на его заявления, так как он джентльмен с хорошим характером, и если вы сможете оказать ему какую-либо помощь, то будете очень признательны.

Искренне ваш,

ХЕЙТ ЛАРАБИ.

6.- Знакомство одной леди с другой.

Данди, штат Теннесси, 5 мая 1894 года.

Дорогая Мэри:

Позвольте представить вам мою всегдашнюю дорогую подругу, мисс Нелли Рейнольдс, подательницу этого письма. Вы так часто слышали, как я говорю о ней, что сразу поймете, кто она такая. Поскольку я уверена, что вы будете взаимно довольны друг другом, я попросила ее сообщить вам о своем присутствии в вашем городе. Любое внимание, которое вы можете оказать ей, будет высоко оценено

С любовью,

ЛИЗЗИ ЭЙХЕР.

7.- Леди, извиняющейся за разорванную помолвку.

Олбани, штат Нью-Йорк, 10 мая 1894 года.

Моя дорогая мисс Ли:

Позвольте мне объяснить, почему я не смог назначить вам встречу сегодня вечером. Я направлялся к вам домой, рассчитывая на приятный вечер, но, к сожалению, меня очень неожиданно вызвали из дома по очень важному делу.

Я сожалею о своем разочаровании, но надеюсь, что в будущем нас ждет много приятных встреч.

Искренне Ваш друг,

ИРВИНГ ГУДРИЧ.

8.- Форма оправдания ученика.

Утро четверга, 4 апреля

Мистер Баннел:

Прошу извинить Уильяма за то, что он вчера не пришел в школу, так как я был вынужден оставить его дома по делам. МРС. А. СМИТ.

9.- Форма письма, сопровождающего подарок.

Луисвилл, 6 июля 1895 года

Моя дорогая Нелли:

Счастливо встретить этот день. Я так боялся, что он ускользнет из твоей памяти, что решил послать тебе эту безделушку в качестве напоминания, и прошу тебя принять ее и носить ради дарителя. С любовью и наилучшими пожеланиями.

Верьте мне всегда, ваш искренний друг,

КАРОЛИНА КОЛЛИНЗ.

10.- Ответная благодарность за подарок.

Луисвилл, 6 июля 1894 года.

Дорогая миссис Коллинз:

Я очень благодарна вам за красивый браслет, который вы мне прислали. Как любезно и заботливо с вашей стороны было вспомнить обо мне в мой день рождения. Я уверена, что у меня есть все основания благословлять этот день, а если я его забуду, то у меня есть много добрых друзей, которые напомнят мне о нем. Еще раз благодарю вас за ваш подарок, который слишком красив для меня, а также за ваши добрые пожелания.

Поверьте, вы мне очень благодарны,

БЕРТА СМИТ.

11.- Поздравление другу по случаю его женитьбы.

Ментон, штат Нью-Йорк, 24 мая 1894 года.

Мой дорогой Эверетт:

Сегодня я получила приглашение на твою свадьбу, и поскольку я не смогу присутствовать на этом счастливом событии, чтобы лично поздравить тебя, я пишу.

Я от души рада, что ты собираешься жениться, и поздравляю тебя с мудростью твоего выбора. Вы стали обладателем не только красивой, но и благородной женщины, любовь которой сделает вас счастливым человеком до конца жизни. Дай Бог, чтобы беда не приблизилась к вам, но если она все же случится, у вас будет жена, к которой вы можете с уверенностью обратиться за утешением, и чей здравый смысл и преданность вам будут вашей надежной и неизменной поддержкой.

Чтобы вы оба были очень счастливы, и чтобы ваше счастье увеличивалось с годами, - это молитва

Ваш друг, Фрэнк Хьюард.

НАПИСАНИЕ ПИСЕМ.

Следует избегать любой экстравагантной лести, поскольку она может вызвать отвращение у тех, кому она адресована, а также унижить пишущего и вызвать подозрение в его искренности. Чувства должны проистекать из нежности сердца, и, если они выражены верно и деликатно, никогда не будут прочитаны без того, чтобы не вызвать сочувствия или эмоций во всех сердцах, не омертвевших от бесчувствия.

DECLARATION OF AFFECTION.

Dear Nellie: Will you allow me, in a few plain and simple words, respectfully to express the sincere esteem and affection I entertain for you, and to ask whether I may venture to hope that these sentiments are returned? I love you truly and earnestly, and knowing you admire frankness and candor in all things, I cannot think that you will take offense at this letter. Perhaps it is self-flattery to suppose I have any place in your regard. Should this be so, the error will carry with it its own punishment, for my happy dream will be over. I will try to think otherwise, however, and shall await your answer with hope. Trusting soon to hear from you, I remain, dear Nellie, Sincerely Yours.

J. L. Master
To Miss Nellie Reynolds,
Hartford, Conn.

ПРИЗНАНИЕ В ЛЮБВИ.

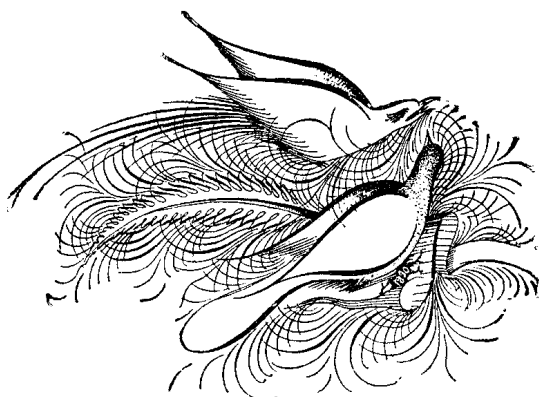
Дорогая Нелли: Позвольте ли вы мне в нескольких простых и понятных словах почтительно выразить искреннее уважение и привязанность, которые я питаю к вам, и спросить, могу ли я надеяться, что эти чувства вернутся? Я искренне люблю вас и знаю, что вы цените откровенность и прямоту во всем, и не думаю, что вы обидитесь на это письмо. Возможно, это самозабвенная лесть - полагать, что я занимаю какое-то место в вашем отношении. Если это так, то ошибка повлечет за собой наказание, ибо моей счастливой мечте придет конец. Однако я постараюсь думать иначе и буду с надеждой ждать вашего ответа. Надеюсь на скорую весточку от вас, остаюсь, дорогая Нелли.

Искренне Ваша,

Дж. Л. Мастер

Мисс Нелли Рейнольдс,

Хартфорд, штат Коннектикут.



FORMS OF LOVE LETTERS

ФОРМЫ ЛЮБОВНЫХ ПИСЕМ.

12.- Яростное признание.

Нейпервилл, штат Иллинойс, 10 июня 1915 года

Моя дорогая Лора:

Я больше не могу сдерживать себя, чтобы не написать тебе, дорогая и лучшая из девушек, то, что я часто порывался сказать тебе. Я люблю тебя так сильно, что не могу найти слов, чтобы выразить свои чувства. Я любил тебя с самого первого дня нашей встречи и всегда буду любить. Вы вините меня за то, что я пишу так свободно? Я был бы недостойн вас, если бы не сказал вам всей правды. О, Лора, сможешь ли ты полюбить меня в ответ? Я уверена, что не выдержу, если ваш ответ будет неблагоприятным. Я буду исполнять все ваши желания, если вы дадите мне на это право. Могу ли я надеяться? Пошлите хоть одно доброе слово вашему искреннему другу.

ГАРРИ СМИТ.

13.- Прощание влюбленного перед отправлением в путешествие.

Перл-стрит, Нью-Йорк, 11 марта 1894 года.

Моя дорогая Нелли: Завтра я уезжаю, но не совсем, ибо оставляю свое сердце на твое нежное хранение. Однако тебе не нужно охранять его, ибо так же невозможно, чтобы оно оставалось в стороне, как кусок стали вырваться из магнита. Это очень верное сравнение, потому что вы, моя дорогая девочка, - магнит, и мое сердце так же верно вам, как сталь. Я сделаю свое отсутствие как можно более кратким. Ни дня, ни часа, ни минуты я не потрачу ни на отъезд, ни на возвращение. О, эти дела; но я не буду жаловаться, ибо мы должны иметь что-то для нашего улья помимо меда - что-то, что рифмуется с ним, - и, чтобы иметь это, я должен стараться. Вы найдете во мне верного корреспондента. Подобно пауку, я буду бросать строчки (почти) на каждую почту; и учтите, вы должны давать мне письмо за письмом. Я не могу отдать вам должное. Ваши возвращения должны быть быстрыми и пунктуальными.

Страстно Ваш,

ЛЕВИС ШУМАН.

Мисс Нелли Картер,

Пятая авеню, Нью-Йорк.

14.- От отсутствующего любовника.

Чикаго, штат Иллинойс, 10 сентября 1915 г.

Моя дорогая Кейт: Этот лист бумаги, хоть я и покрыл бы его любящими словами, никогда не смог бы по-настоящему рассказать тебе, как я жажду увидеть тебя снова. Время теперь течет для меня не так, как для других людей; часы кажутся днями, дни - неделями, пока я отсутствую с тобой, и я не верю в точность часов и альманахов. Ах! Если бы ясновидение было правдой, разве я не был бы с вами в этот момент! Интересно, вы с таким же нетерпением ждете встречи со мной, как и я, чтобы прилететь к вам? Иногда кажется, что я должен бросить дела и все остальное на произвол судьбы и первым же поездом отправиться в Доусон. Однако часы движутся, хотя кажется, что они не движутся, и еще через несколько недель мы снова встретимся. А пока позвольте мне как можно чаще получать от вас весточки. Рассказывайте мне о своем здоровье, развлечениях и привязанностях.

Помните, что каждое написанное вами слово будет для меня утешением.

Неизменно Ваш,

УИЛЬЯМ МИЛЛЕР.

Мисс Кейт Мартин,

Доусон, штат Нью-Джерси.

15.- Признание в любви с первого взгляда.

Уотерфорд, штат Мэн, 8 мая 1915 года

Дорогая мисс Серлз:

Хотя я был в вашем обществе всего один раз, впечатление, которое вы на меня произвели, настолько глубоко и сильно, что я не могу не написать вам, нарушая все правила этикета. Влюбленность иногда растет медленно, а иногда возникает в одно мгновение. Через полчаса после того, как меня вам представили, мое сердце уже не принадлежало мне, и у меня нет уверенности полагать, что мне посчастливилось вызвать какой-либо интерес у вас; но позволите ли вы мне развивать ваше знакомство в надежде со временем завоевать ваше уважение? Прошу несколько строк в ответ.

Остаюсь, дорогая мисс Серлз,

Преданно Ваш,

Э.К. НИКС.

Мисс Э. Серлз,

Уотерфорд, штат Мэн.

16.- Предложение руки и сердца.

Среда, 20 октября 1894 года

Дорогая Этта:

Восхитительные часы, проведенные в вашем обществе, оставили в моей душе неизгладимое впечатление, которое не сможет стереть даже само время. Частые возможности, которыми я обладал, наблюдая за тысячами проявлений приветливости и доброты, которыми отмечен ежедневный ритм вашей жизни, превратили мои чувства привязанности в пылкую и искреннюю страсть, пока я не связал свои надежды на будущее счастье с мыслью о тебе как о спутнике жизни, в них. Поверьте, дорогая Этта, это не легкомысленная фантазия, а зрелый результат долгого и горячо лелеемого восхищения вашими многочисленными прелестями личности и ума. Это любовь - чистая преданная любовь, и я уверен, что ваше знание моего характера позволит вам отнести мои побуждения к их истинному источнику.

Позвольте мне тогда умолять вас посоветоваться с вашим собственным сердцем, и если это признание моей пылкой и благородной страсти к вам будет увенчано вашим принятием и одобрением, дайте мне разрешение передать этот вопрос вашим родителям. С нетерпением жду вашего ответа,

Я, дорогая Этта,

Ваш искренний и верный любовник,

ГЕО. КУРТРАЙТ.

Мисс Этте Джей,

Малден, штат Иллинойс.

17.- От джентльмена вдове.

Филадельфия, 10 мая 1915 г.

Моя дорогая миссис Фримен:

Я уверен, что вы слишком проникательны, чтобы не заметить глубокого впечатления, которое произвели на мое сердце ваши приятные качества, ум и личная привлекательность, и поскольку вы не отвергли моего внимания и не проявили неудовольствия, когда я осмелился намекнуть на глубокую заинтересованность в вашем благополучии и счастье, я не могу не надеяться, что вы получите явное выражение моей привязанности, доброе и благосклонное. Хотелось бы мне облечь чувства, которые я испытываю к вам, в такие слова, которые сделали бы мои мольбы неотразимыми; но, в конце концов, что я могу сказать, кроме того, что вы мне очень дороги и что самое искреннее желание моей души - иметь привилегию называть вас своей женой? Любите ли вы, можете ли вы любить меня? Вы не станете, я уверен, держать меня в напряжении, ибо вы слишком хороши и добры, чтобы хоть на миг пренебречь такой искренностью, как моя. Жду вашего ответа,

я остаюсь с почтительной привязанностью,

Всегда Ваш,

ГЕНРИ МУРРЕЙ.

Миссис Джулия Фримен,

Филадельфия.

18.- От леди к непостоянному любовнику.

Дорогой Гарри:

С большой неохотой я перехожу к теме, которая причиняет мне огромную боль и молчание по которой стало невозможным, если я хочу сохранить чувство собственного достоинства. Ты не можешь не знать, что у меня есть все основания говорить, что ты мне очень неприятен. Вы, очевидно, забыли о том, что причитается мне, как мы находимся, по крайней мере, до сих пор. Вы не можете полагать, что я могу спокойно смотреть на то, как вы пренебрегаете моими чувствами, ведя себя по отношению к другим дамам, от которых я, естественно, вправе ожидать, что вы воздержитесь. Я не настолько вульгарный человек, чтобы ревновать. Когда есть основания предполагать изменение чувств или неверность обещаниям о постоянстве, ревность - не средство. Что это за средство, мне не нужно говорить - мы оба знаем, что оно в наших руках. Я уверен, что вы согласитесь со мной, что мы должны прийти к какому-то пониманию, на основе которого будет строиться наше будущее. Ни вы, ни я не сможем вынести разделенной верности. Поверьте, что я пишу скорее в печали, чем в гневе. Вы сделали меня очень несчастным, и, возможно, необдуманно. Но потребуются немало усилий, чтобы заверить меня в вашем неизменном уважении.

Искренне Ваш,

ЭММА.



ПОЛЕЗНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ



ЧЕЛОВЕЧЕСКОЕ ЛИЦО, КАК ЦВЕТОК, ГОВОРIT САМО ЗА СЕБЯ

Советы и рекомендации по хорошему поведению в любое время и в любом месте.

1. Для того чтобы зародить благородное уважение, необходимо знакомство, но вежливость готовит к этому путь. Действительно, как сказал Онтэн [примечание переводчика: Монтэн?], вежливость рождает уважение с первого взгляда. Урбанистичность - это половина приветливости, а приветливость - это шарм, которым стоит обладать". [*Примечание переводчика: заглавная буква, с которой начинается имя в этом абзаце, в оригинальном тексте отсутствует*].
2. Приятное поведение часто является теми весами, на которых язычник взвешивает христианина. Это не добродетель, но добродетель вдохновляет его. Есть обстоятельства, в которых требуется большая и сильная душа, чтобы пройти под малым игом вежливости, но это залог более высокого душевного стандарта.
3. Мэтью Арнольд сказал: "Поведение - это три четверти характера", и христианская доброжелательность подводит черту под поведением. Высокое чувство правильности, смиренная душа, чистое и доброе сердце - вот элементы благородства, которые будут проявляться в жизни человека дома и везде. "Частная утонченность делает общественное благородство".
4. Если вы хотите снискать расположение людей, подавляйте свою обиду. Помните, что если вы позволите мести или злобе занять вашу душу, то вы погибнете.
5. Культивируйте в себе веселый нрав; изгоните уныние; бодрый дух порождает радость и надежду.
6. Будьте надежны и доверчивы.
7. Не придавайте мало значения искусствам хорошего чтения и хорошего выражения; они будут приносить вечный интерес.

8. Учитесь быть в курсе как мировых, так и местных событий, но ненавидьте сплетни и, прежде всего, злословие.
9. Изгоните из себя дух самосознания - источник многих неловкостей - постоянной целью сделать других счастливыми. Помните, что и джентльмены, и леди обязаны быть аккуратными в своих привычках.
10. Правильной позой при ходьбе считается следующая: голова прямо, не слишком жестко, подбородок втянут, плечи отведены назад. Не допускайте лишних движений бедрами. Не наклоняйтесь в одну сторону при ходьбе, стоя или сидя; такая практика не только некрасива, но и деформирует фигуру, а значит, вредна для здоровья.
11. Остерегайтесь жеманства и манер Бо Брюмеля.
12. Если при ходьбе разрешается размахивать руками, то это следует ограничить, и дама будет управлять ими гораздо изящнее, если они будут почти касаться одежды.
13. Дама не должна стоять с руками за спиной. Можно сказать, забудьте о руках, за исключением того, что они должны быть чистыми, включая ногти, радушными и полезными. Одна рука может легко лежать в другой. Изучите спокойствие здесь, а также в остальных частях тела.
14. Жесты служат для акцентирования внимания в публичных выступлениях; как правило, не указывайте на другие места.
15. Приветствуйте знакомых при встрече легким поклоном и улыбкой во время разговора.
16. Смотрите в глаза собеседнику. Никогда и ни при каких обстоятельствах не подмигивайте собеседнику и не общайтесь с ним с помощью скрытых взглядов.
17. Если вы оказались отвергнутым ухажером дамы, помните о своем самоуважении, а также о неумолимых законах общества и вежливо кланяйтесь при встрече. Подумайте, что вы не стоите перед всем женским родом так же, как в ее баре. Не возмущайтесь горечью флирта. Ни одна леди или джентльмен не станет флиртовать. Помните, что болезненное открытие лучше, чем последующее разочарование. Пусть такой опыт подстегнет вас к более активным действиям.
18. При знакомстве следует проявлять осмотрительность. Из двух джентльменов, которых представляют друг другу, если один из них выше по рангу или возрасту, то именно ему следует сделать представление. Из двух равных по положению в обществе людей, если один из них незнакомец, его имя должно быть названо первым.
19. В целом, чем проще вступление, тем лучше.
20. Прежде чем представить джентльмена даме, помните, что она вправе считать вас ответственным за это знакомство. Дама - это та, кому джентльмен представляется, что можно сделать следующим образом: "Мисс А, позвольте представить вам моего друга, мистера Б."; или: "Мисс А., позвольте представить вам мистера Б.". Если это ваши общие и близкие друзья, скажите просто: "Мисс А. Мистер Б.".
21. Примите представление с легким поклоном и признанием: "Мисс А., я счастлив с вами познакомиться"; или: "Мистер Б., я рад с вами познакомиться". Нет причин, почему такие

стереотипные выражения должны использоваться всегда, но что-то похожее ожидается. Обычно не протягивайте руку.

22. Истинная леди будет избегать фамильярности в обращении с джентльменами. Молодая леди не должна позволять своим друзьям-джентльменам обращаться к ней по домашнему имени, и обратное верно. Используйте титулы "мисс" и "мистер" соответственно.

23. Дамы должны быть откровенны и сердечны со своими подругами, но никогда не сплетничать.

24. Если вы встречаетесь с другом дважды или чаще, с небольшими интервалами, вежливо каждый раз слегка кланяться после первой встречи.

25. Дама при встрече с джентльменом, с которым она мало знакома, должна сделать средний поклон - ни слишком решительный, ни слишком легкий или жесткий.

26. Если джентльмен берет молодую леди за руку, это означает, что она немощна, а молодые леди обижаются на такую манеру.

27. Если молодая леди желает посетить какое-либо общественное место, где она ожидает встретить знакомого джентльмена, ее должен сопровождать сопровождающий, по возможности человек зрелых лет, и ни в коем случае не легкомысленная девушка.

28. Леди не должна просить джентльмена пройти с ней.



ПОЛНЫЙ ЭТИКЕТ В НЕСКОЛЬКИХ ПРАКТИЧЕСКИХ ПРАВИЛАХ

ПОЛНЫЙ ЭТИКЕТ В НЕСКОЛЬКИХ ПРАКТИЧЕСКИХ ПРАВИЛАХ.

1. Если вы хотите, чтобы вас уважали, соблюдайте чистоту. Самые изысканные наряды и украшения ничего не добавят к внешнему виду или красоте неопрятного человека.

2. Чистая одежда, чистая кожа, чистые руки, включая ногти, и чистые, белые зубы - обязательный залог хорошего общества.

3. Неприятный запах изо рта должен быть тщательно устранен, независимо от того, исходит ли он из желудка или от кариозных зубов.

4. Ковырять в носу, водить пальцем по ушам, чесать голову или любую другую часть лица в компании - это вульгарно.

5. Когда вы заходите в частный дом, не забывайте тщательно чистить обувь.

6. Джентльмен должен всегда снимать шляпу в присутствии дам, за исключением случаев, когда он выходит за дверь, и тогда он должен приподнять или коснуться шляпы в знак приветствия. При встрече с дамой воспитанный джентльмен всегда приподнимает шляпу.
7. Приглашение на лекцию, концерт или другое развлечение может быть как устным, так и письменным, но всегда должно быть сделано не позднее чем за двадцать четыре часа до назначенного времени.
8. При входе в зал или церковь джентльмен должен предшествовать даме, проходя по проходу, или идти рядом с ней, если проход достаточно широк.
9. Джентльмен всегда должен предшествовать даме наверху и следовать за ней внизу.
10. Посетители должны всегда соблюдать церковные обычаи, касающиеся стояния, сидения или стояния на коленях во время богослужений.
11. Покидая зал или церковь по окончании развлечений или службы, джентльмен должен предшествовать даме.
12. Джентльмен, идущий с дамой, должен нести посылки и никогда не позволять даме обременять себя чем-либо подобным.
13. Джентльмен, встретивший даму на улице и желающий с ней поговорить, никогда не должен ее задерживать, но может повернуться и идти в том же направлении, куда она идет, пока не закончит разговор.
14. Если дама путешествует с джентльменом просто как с другом, она должна передать сумму своих расходов в его руки или настоять на том, чтобы оплатить счета самой.
15. Никогда не предлагайте даме дорогих подарков, если вы с ней не помолвлены, так как это выглядит так, будто вы пытаетесь купить ее добрую волю; и когда вы делаете подарок даме, не используйте никаких церемоний.
16. Никогда не ведите частные разговоры в компании. Если необходимо сохранить тайну, удалитесь из компании.
17. Никогда не садитесь спиной к другому, не попросив прощения.
18. Джентльмену так же неприлично сидеть со скрещенными ногами, как и даме.
19. В компании никогда не потирайте руки, не зевайте и не вздыхайте вслух.
20. Громкий смех, громкие разговоры и другие бурные проявления должны быть сдержаны в обществе других людей, особенно на улице и в общественных местах.
21. Когда вас просят спеть или сыграть в компании, сделайте это без настоятельной просьбы или откажитесь так, чтобы это было окончательно; а когда в компании исполняют музыку, проявите вежливость к музыканту, уделив ему внимание. Очень невежливо поддерживать разговор. Если вам не нравится музыка, молчите.

22. Следует тщательно избегать споров, противоречий и т. д. в обществе.

23. Доставать часы в компании, если вас не спрашивают о времени суток, - это признак полукровки. Это выглядит так, будто вы устали от компании и время сильно затянулось.

24. Никогда не отказывайтесь от того, чтобы вас представили одному или всем гостям, присутствующим на вечеринке, куда вы были приглашены.

25. Джентльмен, сопровождающий даму на вечеринку или отдавший ее под свою опеку, обязан учитывать ее пожелания и следить за тем, чтобы ей уделялось должное внимание. Он должен познакомить ее с другими людьми и постараться сделать вечер приятным. Он должен сопровождать ее к обеденному столу и обеспечивать ее потребности.

26. Брать с собой маленьких детей или собак в церемониальный визит - это вульгарно, хотя в гостях у знакомых дети не вызывают возражений.

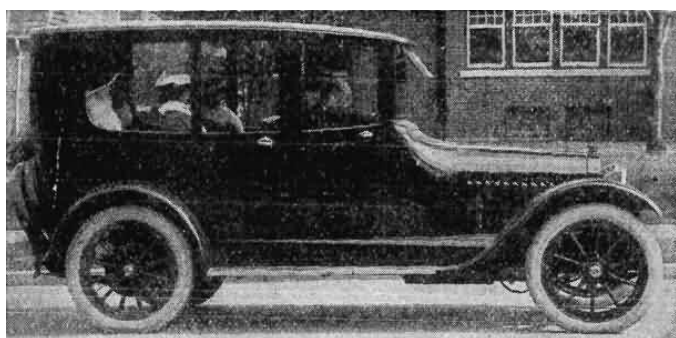


Children should early be taught the lesson of Propriety
and Good Manners.

Детей следует с ранних лет учить благопристойности и хорошим манерам.



СВАДЕБНЫЙ НАРЯД ЕГИПЕТСКОЙ НЕВЕСТЫ



ЭТИКЕТ ЗВОНКОВ

ЭТИКЕТ ЗВОНКОВ.

В том, что касается звонков, все правильно:

Тот, кто пришел первым, должен и уйти первым.

Отвечать на первый звонок в течение недели и лично.

После первого приглашения звонить быстро и лично.

Чтобы мать или сопровождающий пригласили джентльмена позвонить.

Звонить в течение недели после любого развлечения, на которое вы были приглашены.

Вы должны позвонить знакомому, который недавно вернулся из длительного отсутствия.

Прилично делать первый звонок людям, занимающим более высокое социальное положение, если их об этом просят.

Правильно звонить после объявления помолвки или заключения брака в семье.

Давно признанный обычай, согласно которому пожилые жители города или улицы обращаются с просьбой к новоприбывшим в их район.

После переезда из одной части города в другую следует рассылать открытки с новым адресом.

Выяснить, в какие часы положено звонить в место, где вы живете, или наносить визиты, и придерживаться этих часов - обязанность, которую нельзя упускать из виду.

Джентльмен должен спрашивать леди дома, а также молодых леди, и оставлять открытки для нее, а также для главы семьи.



Improve Your Speech by Reading.

ЭТИКЕТ В РЕЧИ.

Не говорите "мисс" или "мистер" без имени собеседника.

Не говорите "брюки" для брюк.

Не говорите gents для gentlemen.

Не говорите female для woman.

Не говорите "элегантный", подразумевая все, что доставляет вам удовольствие.

Не говорите "genteel" для "well-bred".

Не говорите ain't для isn't.

Не говорите "я сделал это", ибо "я сделал это".

Не говорите, что он старше меня; говорите, что старше меня.

Не говорите, что она ничего не видит; говорите, что она вообще ничего не видит.

Не говори "не так, как я знаю"; говори "не так, как я знаю".

Не говорите, что он рассчитывает сойти; говорите, что он рассчитывает сойти.

Не говори, что не хочет; говори, что не хочет.

Не говорите, что она немного лучше; говорите, что она немного лучше.

Не говорите, где вы остановились; скажите, где вы остановились?

Не говорите, что вы были; говорите, что вы были.

Не говорите I say, says I, а просто скажите I said.

Не подписывайте свои письма yours и т. д., а yours truly.

Не говорите lay вместо lie; lay выражает действие, lie - покой.

Не говорите they bonnets, говорите those bonnets.

Не говорите party для person.

Не говорите it looks beautifully, а говорите it looks beautiful.

Не говорите feller, winder, to-morrer, for fellow, window, to-morrow.

Не используйте жаргонные слова, они вульгарны.

Не употребляйте бранных слов, они греховны и глупы.

Не говорите, что это была она, когда имеете в виду, что это была она.

Не говорите not at once for at once.

Не говорите he gave me a recommend, а говорите he gave me a recommendation.

Не говорите "два первых", а говорите "два первых".

Не говорите, что он выучил меня французскому языку; скажите, что он научил меня французскому языку.

Не говорите lit the fire, а говорите lighted the fire.

Не говорите "человек, которого вы видели"; скажите "человек, которого вы видели".

Не говорите, кто это сделал; скажите, кто это сделал.

Не говорите, если бы я был богат, я бы купил карету; скажите, если бы я был богат.

Не говорите, что если я не ошибаюсь, то вы ошибаетесь; скажите, что я не ошибаюсь.

Не говори, кто ты такой; скажи, кто ты такой?

Не говори "ложись"; говори "ложись".

Не говори, что он выше меня; говори, что он выше меня.

Не говорите, что я позову его; скажите, что я позову его.

Не говорите, что я купил новую пару туфель; скажите, что я купил пару новых туфель.

Не говорите I had rather not; скажите I would rather not.

Не говорите "две ложки", говорите "две ложки".

ЭТИКЕТ ОДЕЖДЫ И ПРИВЫЧЕК.

Не пропускайте ни одного дня без тщательного очищения лица.

Не садитесь за вечернюю трапезу до полного туалета, если у вас гости.

Не чистите ногти, нос или уши на людях.

Не пользуйтесь краской для волос, маслом для волос или помадой.

Не надевайте вечернее платье днем.

Не носите аляповатых украшений; скромно надетые подлинные украшения не будут лишними.

Не одевайтесь слишком нарядно и не ходите аффектированно.

Не надевайте тапочки, халат или куртку для курения в собственном доме.

Не суйте руки в карманы брюк.

Не свистите в общественных местах, а также внутри домов.

Не делайте татуировки пальцами или кулаками на полу или оконных стеклах.

Не рассматривайте чужие бумаги и письма, разбросанные на столе.

Не приносите в присутствие дам запах духов или табака.

Никогда не употребляйте ни того, ни другого в присутствии дам.

Не пейте спиртных напитков; миллионы людей, к своему несчастью, попробовали это.

ЭТИКЕТ НА УЛИЦЕ.

1. Ваше поведение на улице всегда должно быть скромным и достойным. Дамы должны тщательно избегать громких и шумных разговоров, смеха и излишней оживленности на публике.

2. Гуляя по улице, не позволяйте себе быть рассеянным, чтобы не узнать знакомого; не идите рядом, читая книгу или газету.

3. Идя с дамой по улице, уступайте ей внутреннюю сторону дорожки, если только внешняя не является более безопасной; в этом случае она имеет на это право.
4. Днем не следует подавать руку никому, кроме жены, близкой родственницы или очень пожилой дамы, если этого не требует ее комфорт или безопасность. Ночью руку следует подавать всегда; также при подъеме по ступеням общественных зданий.
5. Переходя улицу, дама должна изящно приподнять платье чуть выше щиколотки одной рукой. Поднимать платье обеими руками вульгарно, за исключением тех мест, где грязь очень глубокая.
6. Джентльмен, встретивший на улице знакомую даму, не должен осмеливаться присоединиться к ней во время прогулки, не спросив предварительно разрешения.
7. Если вы хотите что-то сказать даме, которую случайно встретили на улице, как бы близки вы ни были, не останавливайте ее, а повернитесь и идите с ней в компании; в конце улицы вы можете разойтись.
8. Дама не должна выходить на улицу одна после наступления темноты. Этим она уродует свое достоинство и подвергает себя оскорблениям со стороны грубых людей.
9. Никогда не предлагайте даме на улице пожать руку, если на вас темные или испачканные перчатки, так как вы можете испачкать ее.
10. Леди не заводит знакомств на улице, не стремится привлечь внимание противоположного пола или лиц своего пола. Ее поведение всегда скромно и неприязнательно. Леди также не требует от джентльмена услуг или одолжений. Она принимает их милостиво, всегда выражая свою благодарность. Джентльмен не будет стоять на углах улиц, в дверях отелей или витринах магазинов и дерзко разглядывать проходящих мимо дам. Это удел исключительно бездельников.
11. Гуляя с дамой, которая держит вас за руку, если вам нужно перейти улицу, не высвобождайте руку и не обходите ее снаружи, если только это не вызвано необходимостью для удобства дамы. При прогулке с дамой, когда вам необходимо идти поодиночке, всегда идите впереди нее.

ЭТИКЕТ МЕЖДУ ПОЛАМИ.

1. Леди должна быть леди, а джентльмен - джентльменом при любых обстоятельствах.
2. **Женское равнодушие к мужчине** Ничто так не влияет на характер и удовольствие мужчины, как правильное и дружеское признание со стороны дамы, а поскольку женщины в большей или меньшей степени зависят от доброй воли мужчины, будь то выгода или удовольствие, то в их интересах быть достаточно приятными и вежливыми в его присутствии или обществе. Равнодушие - всегда плохое вложение средств, будь то в обществе или в бизнесе.
3. **Галантность и ледизм** должны занимать видное место в воспитании молодых людей. Вежливость с дамами развивает интеллект и облагораживает душу, и тот, кто умеет быть легким и приятным в обществе дам, овладел одним из величайших достижений. Ничто из

того, чему учат в школе, академии или колледже, не способствует так сильно счастью человека, как полное развитие его социальных и моральных качеств.

4. Женский этикет Ни одна женщина не может позволить себе грубо обращаться с мужчинами. Леди должна обладать высоким интеллектуальным и нравственным идеалом и держать себя выше всяких похвал. Она должна помнить, что искусство радовать и развлекать джентльменов бесконечно более декоративно, чем кружева, ленты или бриллианты. Наряды и блеск могут нравиться мужчине, но никогда не принесут ему пользы.

5. Культивировать недостатки. Мужчины и женщины с низким уровнем сексуальности относятся друг к другу с большим или меньшим безразличием, в то время как здоровая сексуальность вдохновляет обоих на правильную оценку способностей и качеств друг друга. Те, кто испытывает недостаток, должны искать общество и преодолевать свои недостатки. Если одни от природы наследуют способности к развлечениям, то другие вынуждены приобретать их путем культивирования.



ASKING AN HONEST QUESTION.

6. Дамское общество. Тот, кто ищет дамского общества, должен стремиться к образованию и иметь чистое сердце и чистый разум. Читайте хорошую, чистую и полезную литературу, изучайте человеческую природу, и вы всегда будете любимы в светском кругу.

7. Ненависть к женщинам. Некоторые мужчины с низким уровнем утонченности и сильным чувственным восприятием практически оскорбляют и тем самым вызывают отвращение и отталкивают каждую встречную женщину. Они смотрят на женщин с присущей им вульгарностью и сомневаются в добродетели и порядочности всех в равной степени. Но это потому, что сами они, как правило, неискренни и нечистоплотны, а с такой натурой о культуре и утонченности не может быть и речи, необходима революция.

8. Женщины, которые считают всех мужчин отвратительными, порочными или ненавистными, сами, несомненно, таковыми являются, хотя они могут быть одеты в шелка, сверкать бриллиантами и быть красивыми, как лилия; но их лицемерие вылезет наружу, и они никогда не смогут завоевать сердце верного, добросовестного и уравновешенного мужчины.

У хорошей женщины широкие взгляды и большая симпатия. Она уважает всех мужчин, пока не докажет, что они недостойны.

9. Любить детей. Мужчина, который от природы любит детей, будет хорошим мужем и хорошим отцом. Поэтому молодому человеку следует обращать внимание на детей и развивать в себе искусство радовать их. Это будет источником интереса, образования и постоянной пользы для всех.

10. Чрезмерная роскошь Хотя общение с дамами - это дорогая роскошь, но это не дорогое образование. Оно возвышает, облагораживает, освящает, очищает и совершенствует всего человека. Молодой человек, испытывающий чистое и искреннее уважение к дамам, станет не только хорошим мужем, но и хорошим гражданином.

11. Мужское внимание... Ни одна женщина не имеет права на большее внимание, чем то, которого требует ее красота и женское поведение. Те, кто наиболее приятен, получают больше внимания, а те, кто желает большего, должны стремиться приобрести большее, культивируя те милости и добродетели, которые облагораживают женщину, но ни одна дама не должна опускать или искажать свой собственный истинный идеал, или душить и распинать свою совесть, чтобы угодить любому живому мужчине. Хороший мужчина будет восхищаться хорошей женщиной, а обман невозможно долго скрывать. Демонстрация сухих вещей или блеск драгоценностей не смогут надолго скрыть ее недостатки или обман.

12. Чистота целей решит все социальные проблемы. Пусть все встанут на эту возвышенную сексуальную платформу и научат каждого мужчину, как обращаться с женским полом, а каждую женщину - как вести себя с мужским; и это несравненно украсит манеры обоих, сделает обоих счастливыми друг в друге и взаимно разовьет сексуальность и человечность друг друга.



Практические правила поведения за столом

ПРАКТИЧЕСКИЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ЗА СТОЛОМ.

1. Помогайте дамам с должной благодарностью; не перегружайте тарелку того, кого обслуживаете. Никогда не наливайте соус в тарелку без разрешения. Для некоторых людей она портит мясо.
2. Никогда не кладите ничего насильно на чью-либо тарелку. Это крайне невоспитанно, хотя и очень распространено, заставлять человека есть что-либо.
3. Если за ужином вас просят помочь кому-либо с соусом или подливкой, не наливайте их на мясо или овощи, а накладывайте с одной стороны. Никогда не нагружайте ничем тарелку человека.
4. Как только вам помогли, начинайте есть или хотя бы занимайте себя тем, что перед вами. Не ждите, пока угостят ваших соседей - от этого обычая давно отказались.
5. Если же вы окажетесь за столом со старомодными стальными вилками, ешьте своим ножом, как это делают другие, и не показывайте, что вы против этого.
6. Хлеб следует ломать. Намазать маслом большой кусок хлеба, а затем откусить его, как это делают дети, - это то, чего знающие люди никогда не делают.
7. Когда едите дичь или птицу, не трогайте кости пальцами. Брать кость в пальцы, чтобы поковырять ее, считается очень неэлегантным.
8. Никогда не пользуйтесь собственным ножом или вилкой, чтобы помочь другому. Лучше воспользуйтесь ножом или вилкой того, кому помогаете.
9. Никогда не кладите свой нож или вилку, или одну из них, на свою тарелку, когда отправляетесь за вторым блюдом.
10. Никогда не разворачивайте локти, когда пользуетесь ножом и вилкой. Держите их ближе к бокам.
11. Когда вы используете пальцы, чтобы поднести что-либо ко рту или вынуть изо рта, пусть это будут пальцы левой руки.
12. Чай, кофе, шоколад и тому подобное пьют из чашки, а не из блюда.
13. Пережевывая пищу, держите рот закрытым, иначе вы издадите шум, который будет очень неприятен окружающим.
14. Не пытайтесь говорить с набитым ртом. За один раз можно сделать максимум того, что человек может сделать хорошо.
15. Если вы обнаружили в еде червяка или насекомое, ничего не говорите об этом.
16. Если блюдо вам не нравится, откажитесь от него без комментариев.
17. Никогда не кладите косточки или кусочки фруктов на скатерть. Положите их на край своей тарелки.
18. Не стесняйтесь брать последний кусок на блюде, просто потому что он последний. Этим вы прямо выражаете опасение, что исчерпаете запас.

19. Если вы хотите быть тем, кем хотели бы быть - за границей, позаботьтесь о том, чтобы вы *были* тем, кем хотели бы быть - дома.
20. По возможности избегайте ковыряться в зубах за столом, но если уж приходится, делайте это, если можете, там, где за вами не наблюдают.
21. Если во время ужина произойдет какой-либо несчастный случай, причиной которого может быть кто или что угодно, вы не должны обращать на это внимания.
22. Если вы по несчастью опрокинете или разобьете что-либо, не стоит извиняться. Вы можете выразить свое сожаление на лице, но не стоит выражать его словами.



A PARLOR RECITATION.

СОЦИАЛЬНЫЕ ОБЯЗАННОСТИ.

Человек в обществе подобен цветку,
распустившийся на своем ложе. Только там
Его способности расцветают
Сияют, лишь там достигая должного применения.
-COWPER.

Первозданные обязанности сияют, как звезды;
Благотворительность, которая успокаивает, исцеляет и благословляет,

рассыпаются у ног человека, как цветы.

-WORDSWORTH.

1. Членство в обществе Многие не могут ухватить мысль о том, что они являются членами общества. Кажется, они полагают, что социальный механизм мира работает сам по себе. Свой первый избирательный бюллетень они отдают, возможно, с чувством гордости, но свой первый налог платят со стоном. Они видят активно действующие политические организации; успешно функционируют приход, церковь и другие важные организации, объединяющие в той или иной форме всех людей; и все же эти молодые люди не принимают в этом никакого участия. Они и дня не думают уделить обществу.

2. Начните с самого раннего возраста. Одно из первых дел, которое должен сделать молодой человек, - это убедиться, что он играет свою роль в обществе. Чем раньше это начнется, тем лучше. Я думаю, что противники тайных обществ в колледжах не оценили пользу, которую должен принести каждый член, если он будет обязан вносить свой вклад в поддержку своей конкретной организации, а также нести личную заботу и ответственность как ее член. Если эти общества имеют тенденцию преподавать уроки, о которых я говорю, то они благословенны.

3. Выполняйте свою роль, будьте человеком среди людей. Возьмите на себя свою часть социальной ответственности и следите за тем, чтобы хорошо ее выполнять. Если вы этого не делаете, значит, вы подлец, и общество имеет право презирать вас столько, сколько пожелает. Вы, выражаясь более категоричным, чем приятным, словом, подлец, и не имеете права на вежливое слово по отношению к своим соседям.

4. Жалующийся нытик... Общество, как его называют, гораздо более склонно платить свои взносы человеку, чем человек - обществу. Сделали ли вы, молодой человек, который сидит дома и ноет из-за того, что не может попасть в общество, что-нибудь, что дало бы вам право на общественное признание? Способны ли вы хоть чем-то отплатить за общественное признание и социальные привилегии? Знаете ли вы что-нибудь? Какой монетой вы предлагаете заплатить за выполнение обязательства, которое налагает на вас социальное признание? Другими словами, что вы можете сделать для общества в обмен на то, что оно хочет для вас сделать? Это очень важный вопрос - более важный для вас, чем для общества. Вопрос в том, будете ли вы членом общества по праву или по вежливости. Если у вас настолько подлый дух, что вы довольствуетесь тем, чтобы быть бенефициаром общества - получать милости и не оказывать их, - вам не место в обществе, к которому вы стремитесь. Вы требовательный и тщеславный человек.

5. На что вы годитесь? Хороший ли вы кавалер и готовы ли вы быть полезным в ожидании дам по любому поводу? Есть ли у вас хорошие зубы, которые вы готовы показать, когда остроумие в компании зашкаливает? Являетесь ли вы настоящим, прямым, мужественным человеком, с чьей здоровой и не испорченной природой обществу полезно вступать в контакт? Короче говоря, обладаете ли вы чем-нибудь общественно ценным? Если обладаете и готовы передать это, общество уступит вашему прикосновению. Если же у вас ничего нет, то общество, как таковое, вам ничего не должно. Христианская филантропия может обнять вас, одинокого молодого человека, который вот-вот испортится из-за отсутствия чего-либо, но молодому человеку очень грустно и унижительно доводить себя до такого состояния. Есть

люди, которые посвящают себя уходу за молодыми людьми и делают им добро. Если они приглашают вас на чай, непременно идите и попробуйте свои силы. Если в течение вечера вы сможете доказать им, что ваше общество желательно, вы выиграли. Не будьте покровительствуемы.

6. Болезненное состояние Молодые люди впадают в болезненное состояние духа, которое отталкивает их от общения. Они посвящают себя бизнесу с такой исключительностью, что любое социальное общение становится для них неприятным. Они идут на чай, как в тюрьму, и тащатся на вечеринку, как на казнь. Такая предрасположенность - основательно болезненная, и преодолеть ее можно, если ходить туда, куда вас приглашают, всегда и с жертвой чувств.

7. Обычная ошибка: не избегайте общения ни с чем, кроме дурной морали. Люди, которые вызывают у вас нездоровую антипатию, очень часто оказываются вашими лучшими друзьями и самыми приятными спутниками. Если мужчина кажется вам некомфортным, брезгливым и глупым, вы не имеете права его сторониться. Познавая людей, мы становимся милосердными. Мы учимся любить тех, кого презирали, притираясь к ним. Разве вы не помните случаев, когда вы встречали мужчину или женщину, которых никогда не знали и не хотели знать, - человека, возможно, против которого у вас были самые сильные предрассудки, но с которым вас связывала дружба на всю жизнь под влиянием трехдневного общения? И все же, если бы вы не встретились таким образом, вы бы пронесли через всю жизнь мысль о том, что для вас было бы невозможно отдать свое общение такому человеку.

8. Глупость человека - Бог ввел в человеческий характер бесконечное разнообразие, и говорить, что вы не любите и не будете общаться с человеком, потому что он не похож на вас, не только глупо, но и неправильно. Вы должны помнить, что именно в той манере и порядке, в которой человек отличается от вас, вы отличаетесь от него; и что с его точки зрения вы, естественно, так же отталкиваете его, как и он, с вашей точки зрения, вас. Так что оставьте все эти разговоры о конгениальности глупым девушкам и трансцендентальным мечтателям.

9. Ведите дела по-своему и будьте честны. Ведите дела по-своему и уступайте каждому мужчине те привилегии, которые требуете для себя. Чем больше вы общаетесь с людьми, тем меньше вы будете склонны к ссорам и тем более милосердными и либеральными вы станете. В том, что вы не понимаете мужчину, скорее всего, виноваты вы, чем он. Есть много шансов сделать вывод, что если вам не нравится человек, с которым вы знакомитесь, то это происходит из-за вашего собственного невежества и невоспитанности. Поэтому я говорю: встречайтесь с каждым человеком честно, стремитесь узнать его, и вы увидите, что в тех моментах, в которых он отличается от вас, кроется его сила, способная научить вас, расширить вас и сделать вам добро. Держите свое сердце открытым для всех, и будьте уверены, вы получите свою награду. Вы найдете жемчужину под самой неприветливой внешностью; а рядом с самыми домашними манерами, самыми странными путями и самыми уродливыми лицами вы обнаружите редкие добродетели, благоухающую человечность и вдохновляющий героизм.

10. Без общества, без влияния... И снова: вы не можете иметь никакого влияния, если вы не общительны. Необщительный человек так же лишен влияния, как ледяной пик - зелени. Только через социальный контакт и абсолютную социальную ценность можно достичь любого великого социального блага. Только с помощью невидимых линий, которые вы можете прикрепить к умам, с которыми вы объединяетесь, вы можете отбуксировать общество с его глубоко укоренившимися интересами к великой гавани вашей надежды.

11. Месть общества Месть, которую общество обрушивает на человека, изолирующего себя, столь же ужасна, сколь и неизбежна. Гордость, которая сидит в одиночестве, будет иметь привилегию сидеть в одиночестве в своем возвышенном отвращении, пока не сойдет в могилу. Мир проносится мимо человека, небрежно, безжалостно, презрительно. Он не имеет влияния на общество, потому что не является его частью.

12. Вывод из всего сказанного: вы не можете двигать людьми, пока не станете одним из них. Они не пойдут за вами, пока не услышат ваш голос, не пожмут вашу руку, не узнают полностью ваши принципы и ваши симпатии. Не имеет значения, как много вы знаете и как много способны сделать. Вы можете нагромоздить достижения на высокую гору приобретений, но если вы не сможете стать социальным человеком, продемонстрировав обществу, что ваш удел - остальные, то маленький ребенок с песней во рту, поцелуем для всех и парой невинных рук, которые можно положить на колени, заведет больше сердец и изменит направление большего количества жизней, чем вы.



СБОР АПЕЛЬСИНОВ НА СОЛНЕЧНОМ ЮГЕ

ПОЛИТЕНЕСС.

1. Вежливость описывается как искусство демонстрировать внешними знаками внутреннее уважение к другим. Но человек может быть совершенно вежлив с другим, не обязательно проявляя к нему особое уважение. Хорошие манеры - это не больше и не меньше, чем красивое поведение. Хорошо сказано, что "красивая форма лучше красивого лица, а красивое поведение лучше красивой формы; оно доставляет большее удовольствие, чем статуи или картины, - это самое прекрасное из изящных искусств".

2. Истинная вежливость. - Самая истинная вежливость проистекает из искренности. Она должна быть результатом работы сердца, иначе она не произведет неизгладимого впечатления; ведь никакая полировка не может обойтись без правдивости. Необходимо дать возможность проявиться естественному характеру, освободив его от угловатостей и

резкости. Хотя вежливость в своей лучшей форме должна напоминать воду - "лучше всего, когда она чистая, простая и без вкуса", - однако гений в человеке всегда покрывает многие недостатки манеры, и многое будет оправдано сильным и оригинальным. Без подлинности и индивидуальности человеческая жизнь потеряла бы много интересного и разнообразного, а также мужественность и твердость характера.

3. Личность других. Истинная вежливость особенно проявляется в отношении к личности других людей. Человек будет уважать индивидуальность другого, если хочет, чтобы уважали его самого. Он будет с должным уважением относиться к его взглядам и мнениям, даже если они отличаются от его собственных. Воспитанный человек делает комплимент другому, а иногда даже добивается его уважения, терпеливо выслушивая его. Он просто терпим и терпит, воздерживаясь от резких суждений, а резкие суждения о других почти неизменно вызывают резкие суждения о нас самих.

4. Невежливый, импульсивный человек, однако, иногда скорее потеряет своего друга, чем свою шутку. Его можно с уверенностью назвать очень глупым человеком, который ценой минутного удовольствия добивается ненависти другого. Инженер Бернел, который сам был одним из самых добродушных людей, говорил, что "злоба и недоброжелательность - одна из самых дорогих роскошей в жизни". Доктор Джонсон однажды сказал: "Сэр, человек имеет не больше права сказать грубость другому, чем сбить его с ног".

5. Нежелание уважать **чувства других людей** обычно берет начало в эгоизме и выливается в жесткость и отталкивающую манеру поведения. Оно может проистекать не столько из злобы, сколько из недостатка сочувствия и деликатности - недостатка восприятия и внимания к тем маленьким и, казалось бы, пустяковым вещам, благодаря которым другим доставляется удовольствие или причиняется боль. Действительно, можно сказать, что в самопожертвовании в обычном общении в жизни, в основном, и заключается разница между хорошим и плохим воспитанием. Без определенной степени самоограничения в обществе человек может оказаться почти невыносимым. Никому не доставляет удовольствия общение с таким человеком, и он является постоянным источником раздражения для окружающих.

6. Пренебрежение к другим. Люди могут проявлять свое пренебрежение к другим различными невежливыми способами, например, пренебрегая приличиями в одежде, не соблюдая чистоту или предаваясь отвратительным привычкам. Неряшливый, грязный человек, делая себя физически неприятным, ставит под сомнение вкусы и чувства других людей и является грубым и нелюбезным, только в другой форме.

7. Первая и лучшая **школа** вежливости, как и характера, - это дом, где учителем является женщина. Манеры общества в целом - это всего лишь рефлекс манер наших коллективных домов, ни лучше, ни хуже. И все же, несмотря на все недостатки неблагополучных домов, мужчины могут заниматься самовоспитанием манер, как и интеллекта, и на хороших примерах учиться изящному и приятному поведению по отношению к другим. Большинство мужчин подобны драгоценным камням в необработанном виде, которые нуждаются в полировке при контакте с другими и лучшими натурами, чтобы раскрыть всю свою красоту и блеск. У некоторых отполирована только одна сторона, достаточная лишь для того, чтобы показать тонкую зернистость внутренней поверхности; но чтобы раскрыть все качества драгоценного камня, необходима дисциплина опыта и контакт с лучшими примерами характера в общении повседневной жизни.

8. Придирчивость манер. В то время как придирчивость манер, привычка спорить и противоречить каждому сказанному, вызывает холод и отвращение, противоположная привычка соглашаться и сочувствовать каждому высказанному утверждению или выраженной эмоции почти в равной степени неприятна. Это не по-мужски и воспринимается как нечестность. "Может показаться, что трудно, - говорит Ричард Шарп, - постоянно выбирать между прямоотой и откровенностью, между заслуженными похвалами и беспорядочной лестью; но это очень легко - хорошее настроение, добросердечие и совершенная простота - все, что требуется, чтобы делать то, что правильно, правильным способом". В то же время многие невежливы не потому, что хотят быть такими, а потому, что неловки и, возможно, не знают, что лучше".

9. Застенчивые люди... И снова многие люди считаются чопорными, замкнутыми и гордыми, хотя они всего лишь застенчивы. Застенчивость характерна для большинства людей тевтонской расы. Из всего, что можно узнать о Шекспире, можно сделать вывод, что он был чрезвычайно застенчивым человеком. О том, как его пьесы были отправлены в мир - ведь неизвестно, чтобы он редактировал или разрешал публикацию хоть одной из них, - и о датах, когда они соответственно появились, можно только догадываться.

10. Истинная вежливость лучше всего проявляется в самозабвении или самоотречении в интересах других. Мистер Гарфилд, наш погибший президент, был джентльменом королевского типа. Его друг, полковник Рокуэлл, говорит о нем: "В разгар своих страданий он никогда не забывал о других. Например, сегодня он сказал мне: "Рокуэлл, есть одна вдова бедного солдата, которая пришла ко мне до того, как все это случилось, и я обещал ей, что она будет обеспечена. Я хочу, чтобы вы проследили за тем, чтобы это дело было решено немедленно". Это самый послушный пациент, которого я когда-либо видел".

11. Его светлая сторона... До сих пор мы говорили о застенчивости как о недостатке. Но можно взглянуть на нее и с другой стороны: ведь даже у застенчивости есть светлая сторона, в ней есть элемент добра. Застенчивые люди и застенчивые расы некрасивы и недемонстративны, потому что, если говорить об обществе в целом, они сравнительно необщительны. Они не обладают теми изяществами манер, приобретенными в свободном общении, которые отличают социальные расы, потому что их тенденция - избегать общества, а не искать его. Они застенчивы в присутствии незнакомцев и стесняются даже в собственной семье. Они прячут свои привязанности под мантией сдержанности, а если и дают выход своим чувствам, то только в какой-то очень скрытой внутренней камере. И все же чувства там есть, и они не менее здоровые и искренние, хотя и не выставляются на всеобщее обозрение.

12. Достоинство культивирования Хотя, таким образом, изящество манер, вежливость поведения, элегантность поведения и все те искусства, которые способствуют тому, чтобы сделать жизнь приятной и красивой, достойны культивирования, они не должны быть за счет более прочных и долговечных качеств - честности, искренности и правдивости. Фонтан красоты должен находиться в сердце, а не в глазах, и если он не способствует красивой жизни и благородной практике, то пользы от него будет сравнительно немного. Вежливость манер мало чего стоит, если она не сопровождается вежливыми поступками.



Влияние хорошего характера.

"Если над собой он не может

возвыситься, как беден человек!

-ДАНИИЛ.

"Характер - это нравственный порядок, увиденный через посредство индивидуальной природы. Люди с характером - это совесть общества, к которому они принадлежат". - ЭМЕРСОН.

Самое чистое сокровище, которое может предложить нам смертная эпоха,

это безупречная репутация; ее нет,

Люди - лишь позолоченный суглинок или раскрашенная глина,

Жемчужина в десять раз переполненном сундуке.

И смелый дух в верной груди.

-SHAKESPEARE.

1. Репутация. Две самые ценные вещи по эту сторону могилы - наша репутация и наша жизнь. Но, к сожалению, самый презрительный шепот может лишить нас первого, а самое слабое оружие - второго. Поэтому мудрый человек будет больше стремиться заслужить честное имя, чем обладать им, и это научит его так жить, чтобы не бояться умереть.

2. Характер - одна из величайших движущих сил в мире. В своих самых благородных воплощениях он служит примером человеческой природы в ее высших формах, ибо демонстрирует человека в его лучших проявлениях.

3. Сердце, которое правит жизнью... Хотя гений всегда вызывает восхищение, характер больше всего обеспечивает уважение. Первый - это скорее результат работы мозга, второй - сердца; и в конечном итоге именно сердце правит жизнью. Люди гения стоят перед обществом в отношении его интеллекта, как люди характера - в отношении его совести: и если первыми восхищаются, то за вторыми следуют.

4. Высочайший идеал жизни и характера... Как бы ни казалось это обыденным, но исполнение своего долга воплощает в себе высочайший идеал жизни и характера. Возможно, в этом нет ничего героического; но обычная участь людей не героическая. И хотя неизменное чувство долга поддерживает человека в его высших помыслах, оно в равной степени поддерживает его и в обычных делах повседневного существования. Жизнь человека "сосредоточена в сфере общих обязанностей". Наиболее влиятельными из всех добродетелей являются те, которые больше всего востребованы в повседневном использовании. Они лучше всего носят и дольше всего служат.

5. Богатство в руках людей со слабыми целями, недостатком самоконтроля или плохо регулируемые страсти - это лишь соблазн и ловушка, источник бесконечных бед для них самих, а зачастую и для других.

Напротив, состояние сравнительной бедности совместимо с характером в его высшей форме. Человек может обладать только своей промышленностью, бережливостью, честностью и при этом высоко стоять в ранге истинного мужественного человека. Совет, который дал Бернсу отец, был самым лучшим:

"Он велел мне вести себя по-мужски, хотя у меня не было ни единого

фартинга,

Ибо без честного, мужественного сердца ни один человек не стоит того.

относительно".

6. Характер - это собственность. Это самая благородная собственность. Это имущество во всеобщей доброй воле и уважении людей; те, кто вкладывает в него деньги - хотя они могут и не стать богатыми в этом мире - найдут свою награду в уважении и репутации, справедливо и почетно завоеванных. И это правильно, что в жизни хорошие качества должны говорить о том, что промышленность, добродетель и доброта должны занимать самое высокое место, и что действительно лучшие люди должны быть первыми.

7. Простая честность намерений - эта черта человека проходит долгий путь в жизни, если она основана на справедливой оценке себя и неуклонном следовании правилам, которые он знает и чувствует как правильные. Она держит человека прямо, дает ему силы и средства к существованию и является движущей силой энергичных действий. Никто не обязан быть богатым или великим - нет, как и мудрым, - но каждый человек обязан быть честным и добродетельным.



ДОМАШНИЕ РАЗВЛЕЧЕНИЯ

СЕМЕЙНОЕ УПРАВЛЕНИЕ.

1. Мягкость должна характеризовать каждый акт власти. Буря возбуждения, которая может заставить ребенка начать, не имеет никакого отношения к реальному послушанию. Внутренняя твердость, которая видит и чувствует моральное убеждение и ожидает послушания, только маскируется и побеждается крикливостью. Чем спокойнее и прямее она, тем больше уверенности в своем господстве.

2. Для управления маленькими детьми... Для управления маленькими детьми говорите только авторитетом любви, но авторитетом, любящим и требующим повиновения. Самый важный урок, который можно преподать, - это послушание авторитету как авторитету. Вопрос спасения большинства детей будет решен, как только они научатся подчиняться родительскому авторитету. Это формирует привычку и порядок ума, готового принять Божественный авторитет. Это исключает скептицизм и непослушание и побуждает к детскому доверию и духу, о которых говорится как о необходимом состоянии спасения. Дети, которых никогда не учили повиноваться, остаются дрейфовать в море страстей, где давление, требующее капитуляции, лишь стремительно уносит их от безопасной гавани.

3. Привычки самоотречения. Формируйте в ребенке привычки самоотречения. Баловство никогда не способствует воспитанию хорошего характера.

4. Подчеркивайте честность. - Поддерживайте нравственные ткани в крепком состоянии честности; тогда они будут держать крючок обязательств, когда однажды установятся в надежном месте. Нет ничего более важного. Направьте все свои эксперименты на сохранение целостности. Не поощряйте ее так, чтобы она стала корыстной. Обращение к государственным доказательствам - опасный эксперимент в области морали. Не допускайте, чтобы обман удался.

5. Охраняйте скромность. Быть дерзким - значит портить некоторые из лучших элементов характера. Скромность можно укрепить, превратив в уверенность, но наглость редко удается свести к приличиям. Для этого необходимо чудо благодати.

6. Учите своих детей ненавидеть нечистоту. Изучайте характер их товарищей по играм. Следите за их книгами. Любой ценой оградите их от разврата. Группы молодежи в школе, в обществе и в деловых кругах кишат неподобающими словами и мыслями. Никогда не ослабляйте бдительность на этой незащищенной границе.



ОБА ОЗАДАЧЕНЫ

7. Угрожайте по минимуму. В семейном управлении угрожайте по минимуму. Некоторые родители так обильно сыплют своими приказами и наказаниями, что в голове ребенка раздается непрерывный рев враждебности. Эти угрозы забываются родителем и остаются без внимания ребенка. Всякому управлению приходит конец.

8. Не выполняйте слишком много предписаний - оставьте в поле зрения ребенка несколько вещей, которые не запрещены. Держите свое слово в узде, но не слишком много, чтобы его можно было выкупить.

9. Наказывайте как можно реже. Иногда наказание необходимо, но чем реже к нему прибегать, тем лучше.

10. Никогда не наказывайте в порыве страсти. В нем нет никакой моральной силы. Когда вы кажетесь разгневанным, вы не можете сделать ничего хорошего.

11. Жестокое насилие только умножает преступников. - Удары и побои по телу редко достигают души. Страх и ненависть порождают бунт.

12. Наказывайте в частном порядке. - Избегайте наказаний, которые разрушают самоуважение. Удары по телу вызывают стыд и негодование. Другим детям достаточно знать, что их наказывают.

13. Никогда не останавливайтесь на достигнутом - если ребенок не покорен, наказание было более чем напрасным. Достигните момента, когда не останется ни гнева, ни угрюмости. Твердой настойчивостью и убеждением добейтесь открытого взгляда признания и мира. Возбуждать дьявола, если он не изгнан, - зло. Как правило, одной полной победы хватает

ребенку на всю жизнь. Но если ребенок рецидивирует, повторите дозу с соответствующим сопровождением.

14. Не требуйте от детей жаловаться на себя, чтобы получить помилование. Это порождает либо подхалимов, либо лжецов. Задача правительства - выявлять правонарушения. Уклонение от этой обязанности нарушает порядок вещей.

15. Степень власти вплоть до свободы. - Растущий ребенок должен иметь эксперименты со свободой. Мягко вводите его в семью. Советуйтесь с ним. Позвольте ему планировать, как он может. В конце концов он обретет уверенность в смелости без опасности разоблачения.

16. Уважение Родители должны уважать друг друга. Ущемление одного из них подрывает обоих. Всегда управляйте в духе любви.



КОНВЕРСИЯ

БЕСЕДА.

Некоторые люди очень увлекательны в первой беседе, но после этого они выдыхаются и иссякают; при повторной встрече мы находим их очень плоскими и однообразными; подобно ручным органам, мы уже слышали все их мелодии.- КОЛТОН.

Тот, кто внимательно следит за разговором, внимательно спрашивает, спокойно говорит, спокойно отвечает и прекращает, когда ему больше нечего сказать, обладает одними из лучших качеств человека.-ЛАВАТЕР.

Красота никогда не бывает так прекрасна, как украшенная улыбкой, и разговор никогда не сидит на нас легче, чем когда мы знаем, а затем разряжаемся в симфонии смеха, которую можно без обиняков назвать хором разговора.-STEELE.

Первый ингредиент в разговоре - правда, второй - здравый смысл, третий - юмор, четвертый - остроумие.

Домашние уроки ведения беседы.

Не говорите ничего неприятного, когда этого можно избежать.

Избегайте сатиры и сарказма.

Никогда не повторяйте слов, которые не были предназначены для повторения.

Культивируйте высшую мудрость, которая заключается не столько в том, чтобы говорить то, что следует, сколько в том, чтобы не говорить того, что говорить не следует.

Часто культивируйте "вспышки молчания".

Хорошо слушать - это большая половина разговора.

Терпеливо выслушивайте других, особенно бедных.

Резкие высказывания - свидетельство низкого воспитания.

Откажитесь от поиска недостатков и виновных.

Никогда не произносите ни одного нелicenseприятного слова в адрес кого-либо.

Деликатно намекнутые и искренне сказанные комплименты - это благодать в разговоре.

Похвала дарованиям и уму, правильно выраженная, - в хорошем вкусе, но похвала красоте оскорбительна.

Повторение добрых выражений вполне уместно.

Комплименты, сказанные в шутку, могут быть с благодарностью приняты всерьез.

Манера и тон - важные составляющие комплимента.

Избегайте эгоизма.

Не говорите о себе, о своих друзьях или делах.

Не подавайте признаков того, что вы цените свои достоинства.

Не становитесь распространителем светских разговоров в обществе. Улыбки ваших слушателей не означают уважения.

Избегайте производить впечатление человека, преисполненного "подавленного эгоизма".

Никогда не упоминайте о своих особенностях, ведь культура уничтожает тщеславие.

Избегайте преувеличений.

Не будьте слишком позитивны.

Не говорите об ораторском искусстве.

Не пытайтесь вести разговор, оглядываясь по сторонам, чтобы принудить к молчанию.

Отбросьте аффектированный, глупый этикет ради естественных велений сердца.

Направляйте разговор туда, где другие могут присоединиться к вам и передать вам полезную информацию.

Избегайте странностей. Эксцентричность - это мелкое тщеславие.

Будьте скромны.

Будьте тем, кем вы хотите казаться.

Избегайте повторения гениальных или умных высказываний.



ДУМАЯ ТОЛЬКО О ПЛАТЬЕ

Если вы заметили, что на вас нахлынула стыдливость или неловкость, немедленно сделайте или скажите что-нибудь. Самый обычный вопрос, высказанный мягко, лучше, чем неловкое молчание. Иногда смена позы или взгляд в книгу на мгновение могут облегчить ваше смущение и развеять осевшую скованность.

Избегайте рассказывать много историй или повторять одну историю более одного раза в одной и той же компании.

Никогда не обращайтесь с кем-либо так, будто вы хотите, чтобы он просто рассказывал истории. Люди смеются и презирают таких людей.

Никогда не рассказывайте грубых историй. Никакое остроумие или предисловие не сможет ее оправдать.

Если уж рассказывать историю, то только в качестве иллюстрации, а не для себя. Рассказывайте ее точно.

Будьте осторожны, задавая вопросы, чтобы завязать разговор или вытянуть человека, не будьте грубым или навязчивым.

Никогда не позволяйте себе пристальных взглядов или грубостей.

Никогда не нарушайте установленные правила общения с незнакомыми людьми.

Не доказывайте всегда, что вы правы. Правота появится сама. Нужно только дать ему шанс.

Избегайте споров в разговоре. Это невежливо по отношению к хозяину.

Культивируйте парадоксы в разговоре с коллегами. Они придают интерес обыденным вещам. Поразить безобидную веру простых людей в какого-нибудь общественного идола - расточительство, но такое движение с теми, кто способен ответить, лучше.

Никогда не говорите о своих недугах.

Никогда не используйте слова, в значении или произношении которых вы не уверены.

Избегайте обсуждать свои или чужие бытовые проблемы.

Никогда не подсказывайте медлительному собеседнику, как будто у вас есть все способности. В разговоре с иностранцем, который, возможно, изучает наш язык, вполне оправданно помогать ему в некоторых тонкостях.

Никогда не давайте советов без спроса.

Не проявляйте нетерпения.

Не перебивайте собеседника во время разговора.

Не находите недостатков, хотя можете мягко покритиковать.

Не обращайте внимания на неточности речи других.

Не начинайте разговор с упоминания о погоде.

Не стоит, рассказывая о каком-то происшествии, постоянно говорить "видите", "знаете".

Не позволяйте себе выходить из себя или говорить взволнованно.

Не затрагивайте профессиональные или другие темы, которые не могут заинтересовать компанию.

Не говорите очень громко. Твердый, ясный, отчетливый, но мягкий, нежный и музыкальный голос обладает огромной силой.

Не будьте рассеянны, требуя от собеседника повторить сказанное, чтобы вы поняли.

Не пытайтесь силой втереться в доверие к другим.

Не используйте ненормативную лексику, вульгарные термины, слова с двойным значением или выражения, которые заставят кого-либо покраснеть.

Не позволяйте себе говорить плохо об отсутствующем человеке, если этого можно избежать. Может наступить день, когда кому-то из друзей понадобится защищать вас в ваше отсутствие.

Не говорите с презрением и насмешкой о местности, которую вы, возможно, посещаете. Найдите, за что можно искренне похвалить и похвалить, и таким образом сделайте себя приятным.

Не претендуйте на благородство и не выставляйте напоказ тот факт, что вы являетесь потомком какой-либо знатной семьи. Вы должны выдавать себя за того, кто вы есть, и стоять на своих собственных достоинствах.

Не противоречьте себе. Исправляя ошибку, скажите: "Прошу прощения, но у меня сложилось впечатление, что это было так-то и так-то". Будьте осторожны в противоречиях, так как вы сами можете ошибаться.

Не будьте излишне фамильярны: вы заслужите презрение. Не стоит также быть догматиком в своих утверждениях, присваивая себе такие последствия, как ваши мнения.

В разговоре с незнакомыми людьми не слишком щедро расхваливайте различных членов своей семьи: собеседник может знать некоторые недостатки, которых не знаете вы.

Не считайте себя обязанным отстаивать свою точку зрения в разговоре. Если собеседник будет считать так же, ваш разговор может привести к ожесточенному спору.

Не пытайтесь лезть в чужие личные дела, спрашивая, какова их прибыль, сколько стоят вещи, был ли у Мелиссы кавалер и почему Амаретт так и не вышла замуж? Все подобные вопросы крайне дерзки и, скорее всего, встретят упрек.

Не шепчитесь в компании; не вступайте в частные разговоры; не говорите на иностранном языке, который может быть непонятен всей компании, если только не подразумевается, что иностранец не может говорить на вашем родном языке.



Widower Jones and Widow Smith.



OR

The Care of the Person.

ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА.

- 1. Хороший внешний вид...** В первую очередь все люди должны заботиться о своем внешнем виде. Те, кто неряшлив или небрежен в своих привычках, непригодны для изысканного общества и не могут в нем хорошо выглядеть. Воспитанный человек всегда будет культивировать в себе привычки самой скрупулезной аккуратности. Джентльмен или леди всегда хорошо одеты. Одежда может быть простой или из грубого материала, или даже "тонкой и блестящей", но если она тщательно причесана и опрятна, ее можно носить с достоинством.
- 2. Личная чистота...** Внешний вид человека во многом зависит от тщательности его туалета и скрупулезного внимания к одежде. Первое, что отличает джентльмена или леди во внешности, - это строгая чистота. Это замечание относится к телу и всему, что его покрывает. Чистая кожа, которую можно обеспечить только частыми ваннами, просто необходима.
- 3. Зубы.** Зубам следует уделять самое пристальное внимание. Многие молодые люди испытывали отвращение к даме, видя ее нечистые и обесцвеченные зубы. Потратьте всего несколько минут, при необходимости приобретите простой зубной порошок или ежедневно

тщательно протирайте зубы льняным платком, и это придаст зубам и полости рта красивый и чистый вид.

4. Волосы и борода. Волосы должны быть тщательно расчесаны и ухожены, а борода у мужчин правильно подстрижена. Мужчины не должны позволять своим волосам расти длинными и лохматыми.

5. Нижняя одежда. - Вопрос чистоты распространяется на все предметы одежды, как на нижнее белье, так и на верхнюю одежду. Чистота - признак истинной полезности. Одежда не обязательно должна быть богатой и дорогой, но ее можно содержать в чистоте. От некоторых людей исходит очень неприятный запах просто потому, что их нижнее белье слишком долго носят не стиранным. Этот запах, конечно, не может быть обнаружен человеком, который носит испачканную одежду, но другие люди легко улавливают его и обижаются на него.

6. Ванна Ни один человек не должен думать, что он может быть популярен в обществе без регулярного принятия ванны. Ванну следует принимать не реже одного раза в неделю, а если ноги потеют, то мыть их нужно несколько раз в неделю, в зависимости от ситуации. Нередко можно увидеть молодых людей с грязными ушами и шеей. Это непростительно и хамски, и свидетельствует о грубом пренебрежении. Иногда к молодой леди неожиданно обращаются, когда ее шея и улыбающееся лицо не являются олицетворением чистоты. Каждая леди обязана быть очаровательной; каждый джентльмен обязан, ради себя самого, быть презентабельным; но помимо этого есть обязательства перед обществом, перед друзьями и теми, с кем мы можем вступать в контакт.

7. Испачканная одежда... Одежда молодого человека может быть не дорогой, но нет никакого оправдания тому, что он носит испачканный воротничок и испачканную рубашку или носит испачканный носовой платок. Никто не должен выглядеть так, словно он спал в хлеву: лохматые волосы, испачканная одежда или небрежно надетая и небрежно застегнутая одежда. В присутствии дам жилет молодого человека должен быть всегда застегнут.

8. Дыхание... Следует позаботиться о том, чтобы без промедления устранить неприятный запах изо рта. Ничто не делает человека столь неприятным для его знакомых и не является таким источником страданий для него самого. Зло может быть вызвано каким-либо расстройством желудка, дефектом зубов или катаральным поражением горла и носа. См. о средствах лечения в других частях книги.

ВНЕШНИЙ ВИД МОЛОДОГО ЧЕЛОВЕКА.

Одежда меняет манеры.

Чья одежда увядает, тот получает увядшие улыбки, - Шердан Ноулз.

Здравомыслящие люди следуют моде настолько, что не выделяются ни своим излишеством, ни противодействием ей. -ANONYMOUS.

1. Хорошо одетый человек нуждается не столько в обширном, сколько в разнообразном гардеробе. Ему не нужен отдельный костюм для каждого сезона и каждого случая, но если он тщательно выбирает одежду, которая проста, не бросается в глаза и не бросается в глаза, он может использовать ее снова и снова, не замечая ее, при условии, что она подходит для сезона и случая.

2. Чистая рубашка, воротник и манжеты всегда придают молодому человеку опрятный и аккуратный вид, даже если его одежда не самого последнего образца и немного поношена.
3. Приличия нарушаются, когда шестидесятилетний мужчина одевается как шестнадцатилетний юноша. Плохие манеры для джентльмена - пользоваться парфюмерией в заметной степени. Избегайте необычности в одежде. Дорогая одежда - не признак джентльмена.
4. Одеваясь в компанию, старайтесь выглядеть легко и естественно. Нет ничего более неприятного для чувствительного человека или более смешного для человека, одаренного утонченностью, чем видеть даму, мучающуюся сознанием того, что на ней тонкое платье, или джентльмена, скованного, неловкого и неуклюжего в новеньком пальто.
5. Избегайте того, что называют "ершистым стилем одежды", или сутулого вида полурасстегнутого жилета и панталон без подтяжек. Такое жеманство, если возможно, еще более отвратительно, чем болезненно продуманные причуды денди или пижона. Держите свою одежду хорошо вычищенной и не забывайте ее чистить. Небольшие пятна можно удалить с помощью губки и воды с мылом.
6. Джентльмен никогда не должен носить высокую шляпу, если на нем нет фрака или парадного костюма.
7. Мужские украшения должны быть простыми и хорошими. Латунные или фальшивые украшения, как и другие виды фальши, вульгарны. Носить много дешевых украшений - серьезный недостаток.



Пижон XVII века

8. Если мужчина носит кольцо, оно должно быть на третьем пальце левой руки. Это единственное украшение, которое разрешено носить мужчине и которое не служит никакой цели.
9. Носить имитации бриллиантов - всегда дурной тон.
10. Каждый мужчина выглядит лучше с бородой, если он хорошо ее подстригает. Если мужчина бреется, он должен бриться по крайней мере раз в два дня, если только он не находится в деревне.
11. Ногти на пальцах должны быть подстрижены, а зубы - чиститься каждое утро и очищаться от налета. Человек, который не следит за чистотой своих зубов, не выглядит джентльменом, когда показывает их.



Платье

НАЧНИТЕ ЗДЕСЬ

ПЛАТЬЕ.

Мы жертвуем одеждой, пока домашние радости
и удобства. Платье осушает наш погреб,
и не дает нам прохудиться. Тушит наши костры,
И вводит голод, мороз и горе,
Там, где могли бы царить мир и гостеприимство.

-COWPER

1. Бог - любитель нарядов... Мы не можем не чувствовать, что Бог - любитель нарядов. Он облек в одежды красоты и славы все свои творения. Каждый цветок одет в богатство; каждое поле красуется под мантией красоты; каждая звезда завуалирована в яркости; каждая птица одета в одеяния самого изысканного вкуса. Скот на тысяче холмов одет божественной рукой. Кто, изучая Бога в Его делах, может сомневаться, что Он улыбнется, увидев свидетельства правильного вкуса, проявленного Его детьми в одежде, которую Он создал для них?

2. Любить одежду - не значит быть рабом моды; только любовь к одежде является критерием такого почтения. Если вы занимаетесь благотворительностью в шелковом платье, а на работу едете в карете, это не вредит ни делу, ни работнику. Раб моды - это тот, кто принимает ливрею принцессы, а затем упускает поручение доброй человеческой души; одевается элегантно, а отправляется не с добрым поручением, не думает и не делает ничего ценного для человечества.

3. Красота в одежде... Красота в одежде - это хорошо, кто бы над ней ни потешался. Но это низшая красота, ради которой не следует жертвовать высшей. Слишком любят наряды те, кто уделяет им все свое внимание, все свое время или все свои деньги; кто ради них пренебрегает культурой своего ума или сердца, или требованиями других людей к их

услугам; кто больше заботится о своем платье, чем о своем нраве; кого больше беспокоит немодный чепец, чем пренебрежение долгом.

4. Простота в одежде - женская миловидность никогда не проявляется так выгодно, как в сочетании с простотой в одежде. Ни один художник не украшает своих ангелов пышными перьями и вульгарными украшениями; и наши дорогие человеческие ангелы - если они хотят оправдать свое право на это имя - должны тщательно избегать украшений, которые по праву принадлежат индийским скво и африканским принцессам. Эта мишура может служить для придания эффекта на сцене или на полу бального зала, но в повседневной жизни ее не заменит очарование простоты. Вульгарный вкус не замаскировать золотом или бриллиантами. Отсутствие истинного вкуса и утонченной деликатности не может быть компенсировано обладанием самым большим состоянием. Ум измеряет золото, но золото не может измерить ум. По одежде можно прочесть ум, как по нежной ткани - исписанную страницу. Скромная женщина будет одеваться скромно; по-настоящему утонченная и интеллигентная женщина будет носить следы тщательного выбора и безупречного вкуса.

5. Люди здравомыслящие... Пальто, на котором видны следы использования, - это рекомендация для людей здравомыслящих, а шляпа с излишним ворсом и слишком высоким блеском - унижительное обстоятельство. Лучшие пальто на наших улицах носят на спинах без гроша в кармане, разорившиеся торговцы, клерки с жалкими зарплатами и люди, которые не платят. Самые тяжелые золотые цепи свисают с ручек азартных игроков и джентльменов с весьма ограниченным достатком; дорогие украшения на дамах указывают хорошо открытому взору на наличие глупого любовника или мужа, стесненного в средствах.

6. Когда красивая женщина проходит мимо в простой и аккуратной одежде, можно предположить, что у нее справедливые ожидания, а муж может показать баланс в свою пользу. Ведь женщины подобны книгам: слишком много позолоты заставляет мужчин подозревать, что переплет - самая важная часть. Тело - это оболочка души, а платье - шелуха тела; но шелуха обычно говорит о том, что представляет собой ядро. Когда модно одетая девушка проходила мимо нескольких джентльменов, один из них приподнял шляпу, после чего другой, пораженный прекрасной внешностью дамы, обратился к ней с расспросами, на что получил следующий ответ: "Она служит красивым украшением в доме своего отца, но в остальном от нее нет никакой пользы".

7. Самое богатое платье - это платье, которое всегда надето на душу. Украшения, которые не погибли и которыми восхищаются все люди, сияют из сердца в течение всей этой жизни. Бог возложил на нас высшую, святейшую обязанность - одевать души, которые Он нам дал. Нечестиво растрачивать ее на легкомыслие. Это прекрасная, нерушимая, драгоценная вещь. Если бы каждая молодая женщина думала о своей душе, глядя в стакан, слышала крик своего обнаженного разума, когда она коротает драгоценные часы за своим туалетом, прислушивалась бы к печальным стонам своего полого сердца, когда оно стонет в своей праздной, бесполезной жизни, то хоть что-то было бы сделано для возвышения женственности.

8. Нарядность. Сравните хорошо одетое тело с хорошо одетым умом. Сравните вкус к одежде со вкусом к знаниям, культуре, добродетели и благочестию. Нарядите невежественную молодую женщину в "пик моды"; наденьте на нее плюмажи и цветы, бриллианты и драгоценности; раскрасьте ее лицо, подпоясайте талию, и я спрошу вас, можно ли найти по эту сторону раскрашенного и покрытого перьями дикаря что-нибудь более неприятное для созерцания. И все же таких молодых женщин мы встречаем сотнями

каждый день на улицах и во всех наших общественных местах. Об этом страшно даже подумать.

9. Одежда влияет на наши манеры. Человек, который плохо одет, чувствует себя зябким, потным и колючим. Он заикается и не всегда говорит правду. Возможно, он хочет сказать правду, но не может. Он наполовину отвлекается на свои панталоны, которые слишком коротки и постоянно задираются; или его потрепанный пиджак и мятое белье томят его душу и совершенно лишают покоя. Он наступает на шлейф дамского платья, говорит: "Спасибо", садится на шляпу и мечтает, чтобы "пустыня стала его обителью".



Красота

КРАСОТА

"Она идет в красоте, как ночь

Безоблачной ночи и звездного неба:

И все, что есть лучшего в темном и светлом.

Встречает ее в облике и в глазах;

Так смягчается тот нежный свет.

Который небеса не приемлют".

-БАЙРОН.

1. Высший стиль красоты. Высший стиль красоты, который можно найти в природе, относится к человеческой форме, оживленной и освещенной внутренним интеллектом. Именно выражение души составляет эту высшую красоту. Это то, что смотрит из глаз, что сидит в спокойном величии на челе, таится на губах, улыбается на щеке, изложено в чеканных линиях и чертах лица, в общем контуре фигуры и формы, в движении, жесте и тоне;

это то, что смотрит из невидимого духа, живущего внутри, это проявление высшей природы, которым мы восхищаемся и любим; это составляет для нас красоту нашего вида.

2. Красота, которая не погибает... Есть красота, которая не погибает. Ее носят ангелы. Она образует белые одежды святых. Она украшает лик каждого, кто творит добро. Она украшает каждое честное лицо. Оно сияет в добродетельной жизни. Он лепит руки милосердия. Он улаживает голос сочувствия. Оно сверкает на челе мудрости. Она сверкает в глазах любви. Она дышит в духе благочестия. Это красота небес небес. Это то, что может вырасти под рукой культуры в каждой человеческой душе. Это цветок духа, который распускается на древе жизни. Каждая душа может посадить и взрастить его в своем собственном саду, в своем собственном Эдеме.

3. Мы все можем быть красивыми - это способность к красоте, которой Бог наделил человеческую душу, и эта красота доступна всем. Мы все можем быть красивыми. Хотя наши формы могут быть некрасивыми, а черты лица - не самыми красивыми, наш дух может быть прекрасен. И эта внутренняя красота всегда сияет. Красивое сердце вспыхнет в глазах. Прекрасная душа светится на лице. Сладкий дух настраивает голос, овеивает лик очарованием. О, во внутренней красоте есть сила, которая растопит самое жестокое сердце!

4. Женщина - самый совершенный тип красоты. - Женщину, по общему согласию, мы считаем самым совершенным типом красоты на земле. Ей мы приписываем высочайшее очарование, принадлежащее этому удивительному элементу, столь обильно смешанному во всех Божьих творениях. Ее форма вылеплена и завершена в изысканной деликатности совершенства. Земля не дает нам более совершенной формы, более симметричных черт, более целомудренного стиля, более грациозных движений, более законченного вида; так что наши художники всегда считали и будут считать женскую форму человечества самым совершенным земным типом красоты. Эта форма наиболее совершенна и симметрична в юности женственности, так что юная женщина - земная королева красоты. Это верно не только по общему согласию человечества, но и по самым строгим правилам научной критики.

5. Неувядающая красота... Не может быть картины без ярких пятен; и постоянное созерцание того, что ярко в других, оказывает рефлекторное влияние на зрителя. Он воспроизводит то, что отражает. Более того, кажется, что это оставляет отпечаток даже на лице. Из мрачного, зловещего черты становятся открытыми, безмятежными и солнечными. В таком лице нет ни пустого взгляда идиота, ни хитрого, пронизательного взгляда василиска, а есть ясный, спокойный аспект истины и добра. Женщина с таким лицом прекрасна. Она обладает красотой, которая не меняется вместе с чертами лица, не увядает с годами. Это красота выражения. Это единственный вид красоты, на который можно рассчитывать в плане постоянного влияния на противоположный пол. Фиалка скоро перестанет улыбаться. Цветы должны увядать. Любовь, которую поддерживает только красота, вскоре увядает.



РУКА ОБ РУКУ

6. Красивая женщина радует глаз, хорошая женщина - сердце. Одна - драгоценность, другая - сокровище. Непобедимая верность, хорошее настроение и благодушие нрава переживут все прелести прекрасного лица и сделают его увядание незаметным. Это истинная красота, которая имеет не только вещество, но и дух; красота, которую мы должны близко познать, чтобы справедливо оценить.

7. Женщина, которую вы любите больше всего. Красота, дорогой читатель, - это, вероятно, женщина, которую вы любите больше всего, но мы верим, что это красота души и характера, которая в спокойном величии восседает на челе, таится на губах и переживает то, что называется прекрасным лицом.

8. Ношение украшений - Красота не нуждается в посторонней помощи украшений, но когда она не украшена, то украшена больше всего, - это банальное наблюдение, но с небольшими оговорками оно заслуживает всеобщего признания. Помимо самого платья, украшения должны использоваться очень экономно - во всяком случае, опасность заключается в том, чтобы перегрузить себя, а не в том, чтобы использовать слишком мало. Молодая девушка, особенно с легким и воздушным стилем красоты, никогда не должна носить драгоценные камни. Простой цветок в волосах или на груди - это все, что позволяет хороший вкус. Если вы носите драгоценные камни или другие украшения, их следует располагать там, где вы хотите, чтобы взгляд зрителя остановился, оставляя те части, к которым вы не хотите привлекать внимание, как можно более простыми и негативными. Нет более верного признака вульгарности, чем обилие тяжелых украшений на лице.





Разумная помощь красоте

Разумная помощь красоте.

1. Снимите тугие воротнички, боа из перьев и подобные грелки. Вымойте шею и грудь горячей водой, затем вотрите в них сладкое масло - все, что сможете обработать. Наносите его каждый вечер перед сном и оставляйте кожу влажной, пока спите.
2. Держите ноги в тепле, часто замачивая их в горячей воде, и держите руки как можно дальше от воды. Потрите руки кожурой лимона, и они побелеют. Если после мытья кожа не переносит глицерин, налейте в ладонь немного глицерина и лимонного сока, смешайте их, нанесите на руки и вытрите.
3. **ШЕЯ И ЛИЦО** Не мойте шею и лицо непосредственно перед выходом на улицу или после него. Это приводит к образованию морщин на коже.
4. Не позволяйте себе хмуриться, даже если солнце светит вам в глаза. Хмурость быстро оставит свой след, и никакая красота не переживет ее.
5. Если вы морщите лоб, когда говорите или читаете, посетите окулиста и проверьте свои глаза, а затем наденьте подходящие очки.
6. **Старый вид.** - Иногда лицо выглядит старым, потому что оно устало. Тогда воспользуйтесь следующим средством для умывания, и вы будете выглядеть моложе: Добавьте три капли нашатырного спирта, немного буры, столовую ложку лаврового рома и несколько капель камфары в теплую воду и нанесите на лицо. Избегайте попадания средства в глаза.
7. **ЛУЧШАЯ КОСМЕТИКА** Выжмите сок одного лимона в пинту сладкого молока. Умывайте им лицо каждый вечер, а утром смывайте теплой дождевой водой. Это произведет очень красивый эффект на кожу.

8. Родинки и многие другие пятна на лице можно удалить с помощью препарата, состоящего из одной части химически чистой карболовой кислоты и двух частей чистого глицерина. Прикоснитесь к пятнам карандашом из верблюжьей шерсти, стараясь, чтобы препарат не попал на соседние участки кожи. Через пять минут после прикосновения умойтесь мягкой водой и нанесите немного вазелина. Возможно, придется повторить операцию, но если продолжать, пятна будут полностью удалены.

9. Морщины. Считается, что этот рецепт помогает вылечить морщины: Возьмите одну унцию белого воска и растопите его на слабом огне. Добавьте две унции сока луковиц лилий, две унции меда, две драммы розовой воды и каплю-другую отвара розы. Наносите дважды в день, втирая в морщины по направлению от себя. Для умывания лица всегда используйте теплую воду.

10. Волосы должны быть чистыми от пыли, иначе они будут выпадать. Одно из лучших средств для их очистки - сырое яйцо, втертое в корни, а затем вымытое в нескольких водах. Яйцо дает материал для роста волос, при этом кожа головы остается идеально чистой. Применяйте раз в месяц.

11. Когда волосы выпадают из-за болезни или головной боли, можно использовать следующий тоник: Возьмите одну унцию глицерина, одну унцию лаврового рома, одну пинту крепкого чая из шалфея и наносите каждый вечер, хорошо втирая в кожу головы.

Как сохранить цвет и грацию молодости.

СЕКРЕТ ЕЕ СОХРАНЕНИЯ.



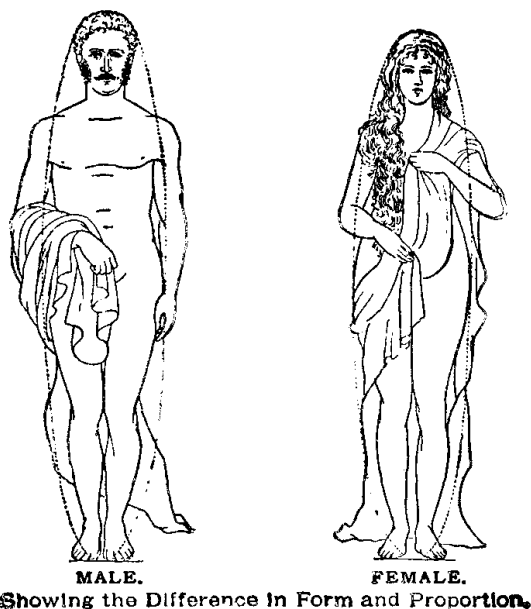
МРС. WM. Маккинли

1. Чаще всего женщины задают вопрос о том, как сохранить с годами цвет и изящество молодости. Этот секрет можно узнать не с помощью анализа химических соединений, а путем тщательного изучения законов природы, свойственных их полу. Женщинам с морщинистыми лицами, потускневшими глазами и неровной кожей бесполезно искать наружное применение косметических бальзамов и лосьонов, чтобы придать лицу сияние жизни и здоровья, и все же существуют простые, но удивительные истины, благодаря которым можно восстановить и сохранить цветущий вид ранней жизни, который должен быть достоянием всех детей Божьих, посылая свет красоты на лицо каждой женщины. Секрет:

2. Не купайтесь в жесткой воде; смягчите ее несколькими каплями нашатырного спирта или небольшим количеством буры.
3. Не мойте лицо теплой водой и никогда не используйте очень холодную воду.
4. Не пытайтесь удалить пыль холодной водой; примите горячую ванну, используя большое количество хорошего мыла, а затем тщательно ополосните лицо теплой водой.

5. Не трите лицо грубым полотенцем.

6. Не верьте, что морщины можно убрать, заполнив щели пудрой. Каждый вечер принимайте русскую ванну, то есть купайте лицо в такой горячей воде, что вы удивляетесь, как ее можно терпеть, а через минуту - в умеренно холодной, от которой лицо светится теплом; вытирайте его мягким полотенцем.



Form and Deformity.

Форма и деформация.

1. Физические уродства. Маскарад - это современное достижение. Девушки носят тесную обувь, обременительные юбки, корсеты и т. д., которые так пагубно сказываются на их здоровье. В семнадцать-восемнадцать лет наши "юные леди" представляют собой жалкие образцы женственности, и для того, чтобы они выглядели свежими и цветущими, требуются пальпитаторы, косметика и вся современная атрибутика. Мужчина виноват не меньше. Приверженец всех абсурдных приемов моды, он практически утверждает, что "платье делает человека". Но физические уродства имеют гораздо меньшее значение, чем моральные недостатки.

2. Развитие личности. Человеческие существа могут достичь своего полного человеческого роста только путем долгой и совершенной любви. Посмотрите на этого почтенного человека! Он зрел в суждениях, совершенен в каждом действии и выражении, свят в доброте. Вы почти поклоняетесь, глядя на него. Что сделало его таким совершенным? Что сгладило его природные недостатки и придало форму его добродетелям? Главным образом любовь. Она пронизывала каждую пору и наполняла все его существо, как ничто другое. Вспомните ту матрону. В лоне своей семьи она больше, чем королева и богиня вместе взятые. Все ее взгляды и поступки выражают излияние некоторых или всех человеческих добродетелей. Знать ее - значит любить ее. Она стала совершенной не за один день или год, а в результате долгой череды соответствующих действий. Какими же? Главным образом в любви и посредством любви, которая специально приспособлена для того, чтобы развивать эту зрелость.

3. Физический рост. Мужчины и женщины обычно увеличиваются в росте до двадцать пятого года, и можно с уверенностью предположить, что совершенство функций не устанавливается до тех пор, пока не завершится зрелость телесного развития. Физический контур этих изображений наглядно демонстрирует разницу в строении, а также подразумевает разницу в функциях. Солидность и сила представлены организацией мужчины, грация и красота - женщины. Его широкие плечи символизируют физическую силу и право властвовать, в то время как ее грудь - символ любви и питания.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ ИДЕАЛЬНУЮ ЧЕЛОВЕЧЕСКУЮ ФИГУРУ.

Пропорции идеальной человеческой фигуры строго математические. Вся фигура в шесть раз больше длины стопы. Независимо от того, стройная фигура или пухлая, это правило действует. Любое отклонение от него - это отход от высшей красоты пропорций. Греки делали все свои статуи в соответствии с этим правилом. Лицо, от самой высокой точки лба, где начинаются волосы, до конца подбородка, составляет одну десятую часть всего роста. Рука, от запястья до конца среднего пальца, - столько же. Грудь составляет четвертую часть, а от сосков до макушки головы - столько же. От вершины груди до высшей точки лба - седьмая. Если разделить длину лица от корней волос до подбородка на три равные части, то первое деление определит точку, где сходятся брови, а второе - место ноздрей. Пупок - центральная точка человеческого тела, и если человек ляжет на спину, вытянув руки и ноги, то периферия круга, который можно описать вокруг него, с центром в виде пупка, будет касаться конечностей его рук и ног. Высота от ступней до макушки головы равна расстоянию от конечности одной руки до конечности другой при вытянутых руках.



Женский наряд во времена Греции

Венера Медичи считается самой совершенной моделью женских форм, и ею восхищался весь мир на протяжении многих веков. Александр Уокер, подробно описав эту знаменитую статую, говорит: "Все эти восхитительные характеристики женской формы, само существование которых в женщине, как можно предположить, должно быть источником невыразимого удовольствия даже для нее самой, составляют существо, достойное, как олицетворение красоты, занимать храмы Греции; представляют собой объект более прекрасный, увы, чем природа даже, кажется, способна создать; и предлагают всем народам и эпохам тему для восхищения и восторга". Хорошо сказал Томсон:

*Так стоит статуя, которая очаровывает мир,
Так, изгибаясь, старается прикрыть бесподобное хвастовство.
Смешанные красоты ликующей Греции.*

Мы просим наших читателей обратить внимание на форму талии (очевидно, без корсетов и обтягивающих платьев) этой натурщицы, а также на форму талии греческой рабыни на прилагаемых рисунках. Эти формы таковы, как того требуют неизменная природа и высочайшее искусство. Сжимать талию и тем самым изменять ее форму, вдавливая ребра внутрь, смещая жизненно важные органы и препятствуя правильному расширению легких, столь же губительно для красоты, как и для здоровья.

ИСТОРИЯ, ТАЙНЫ, ПОЛЬЗА И ВРЕД КОРСЕТА.



The Corset in the 18th Century.

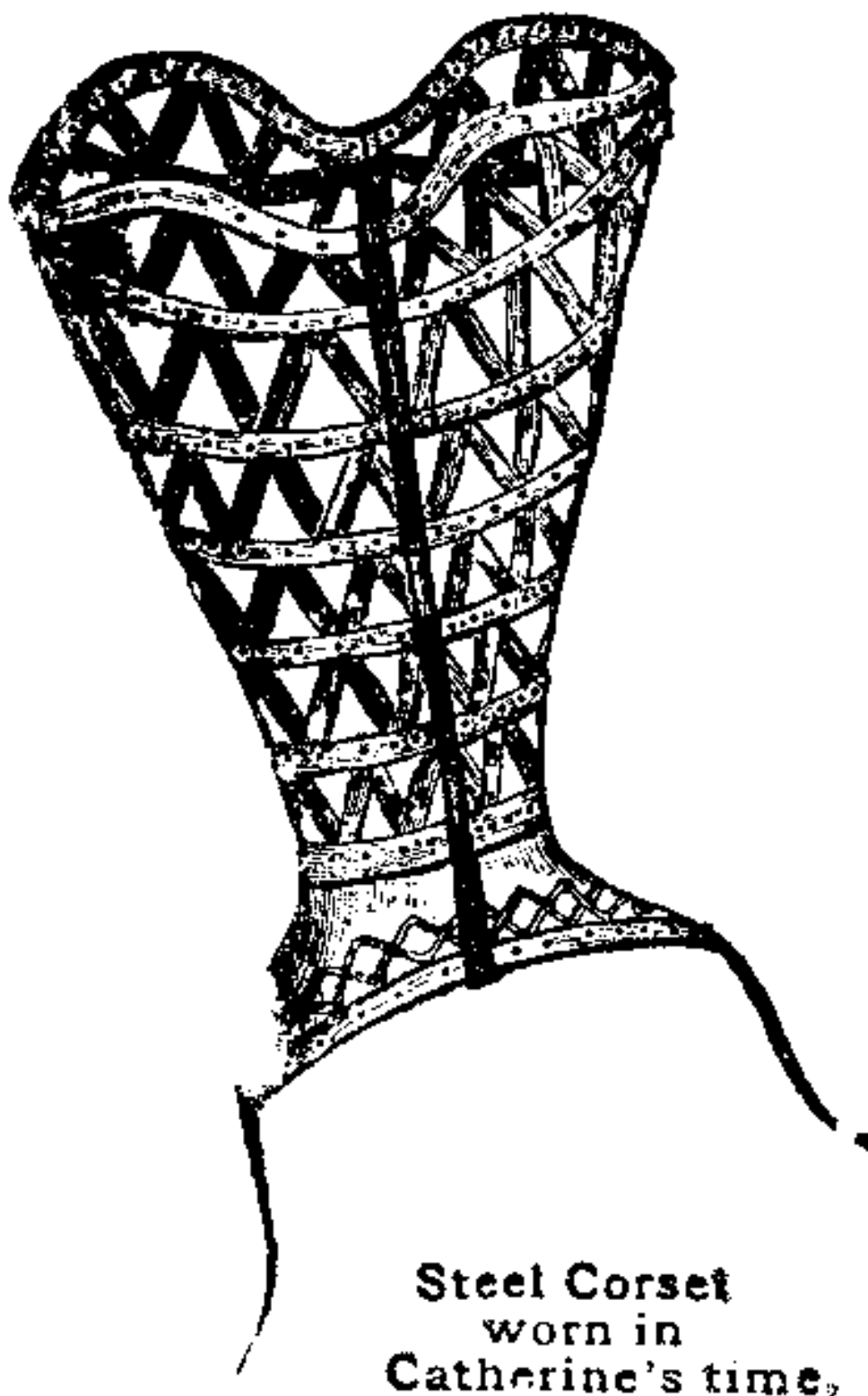
Корсет в XVIII веке

1. Происхождение корсета теряется в далекой древности. На фигурах ранних египтянок отчетливо видна искусственная форма талии, созданная с помощью какого-то корсета. Подобный стиль одежды, должно быть, преобладал и среди древних еврейских девушек; ведь Исайя, призывая женщин отказаться от личных украшений, говорит: "Вместо пояса будет прореха, а вместо корсета - пояс из мешковины".

2. Гомер также рассказывает нам о цестусе или поясе Венеры, который был позаимствован надменной Юноной с целью усиления ее личной привлекательности, чтобы Юпитер мог быть более сговорчивым и послушным мужем.

3. Переходя к более поздним временам, мы обнаруживаем, что корсет использовался во Франции и Англии уже в XII веке.

4. Наиболее широкое и экстремальное использование корсета произошло в XVI веке, во время правления Екатерины Медичи во Франции и королевы Елизаветы в Англии. При Екатерине Медичи тринадцатидюймовый размер талии считался эталоном моды, а толстая талия - отвратительной. Ни одна дама не могла считать свою фигуру правильной, если не могла обхватить талию двумя руками. Чтобы добиться такого результата, днем и ночью носили крепкий жесткий корсет, пока талия не утягивалась до нужного размера. Затем поверх этого корсета надевали стальной аппарат, изображенный на иллюстрации на следующей странице. Этот корсет-чехол охватывал бедра до горла и создавал жесткую фигуру, на которой платье сидело с идеальной гладкостью.



Стальной корсет, который носили во времена Екатерины.

5. В XVIII веке корсеты в основном изготавливались из кожи, известной под названием "бенд", которая не отличалась от той, что использовалась для подошв обуви, и имела толщину почти в четверть дюйма. Одним из самых популярных корсетов того времени был корсет и стомакер, показанный на прилагаемой иллюстрации.

6. Примерно во время Французской революции началась реакция против тугой шнуровки, и на некоторое время произошел возврат к раннему классическому греческому костюму. Этот стиль одежды преобладал, с различными изменениями, примерно до 1810 года, когда корсеты и тугая шнуровка снова вернулись с утроенной яростью. Бьюкен, выдающийся писатель этого периода, говорит, что нередко можно было видеть, как "мать укладывала дочь на ковер и, положив ногу на спину, ломала полдюжины шнурков, затягивая их".

7. До нашего времени дошло, что корсеты и тугая шнуровка не обязательно идут рука об руку. Искажение и слабость - это не красота. Между объемом талии и шириной плеч и бедер должна существовать правильная пропорция, и если талия уменьшена ниже этой пропорции, это говорит скорее о непропорциональности и инвалидности, чем об изяществе и красоте.



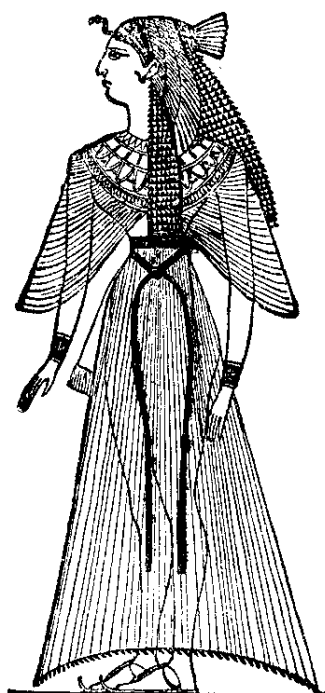
Form of corsets in the time of Elizabeth of England.

Формы корсетов во времена Елизаветы Английской

8. Идеальный корсет - это тот, который обладает именно той степенью жесткости, которая не позволяет ему сминаться, но в то же время дает свободу при сгибании и скручивании тела. Корсеты с костями из китовой кости, рога или стали обязательно будут жесткими, негибкими и неудобными. После нескольких дней носки косточки или сталь сгибаются и становятся на место, или, что случается чаще, ломаются и причиняют травмы или дискомфорт носителю.

9. Около семи лет назад был открыт материал для придания жесткости корсетам, который произвел революцию в корсетной индустрии всего мира. Этот материал изготавливается из натуральных волокон мексиканского растения икстл и известен под названием коралин. Он состоит из прямых, жестких волокон, похожих на щетину, скрепленных в шнур путем наматывания двух нитей, проходящих в противоположных направлениях. В результате получается эластичное волокно, промежуточное по жесткости между шпагатом и китовой костью. Оно не может порваться, но обладает всей необходимой жесткостью и гибкостью, чтобы удерживать форму корсета и предотвращать его сминание.

Мы поздравляем современных дам с теми преимуществами, которые они имеют перед своими сестрами двухвековой давности, в формах и изящных и легких изгибах корсетов, производимых сейчас, по сравнению с корсетами прежних времен.



EGYPTIAN CORSET.

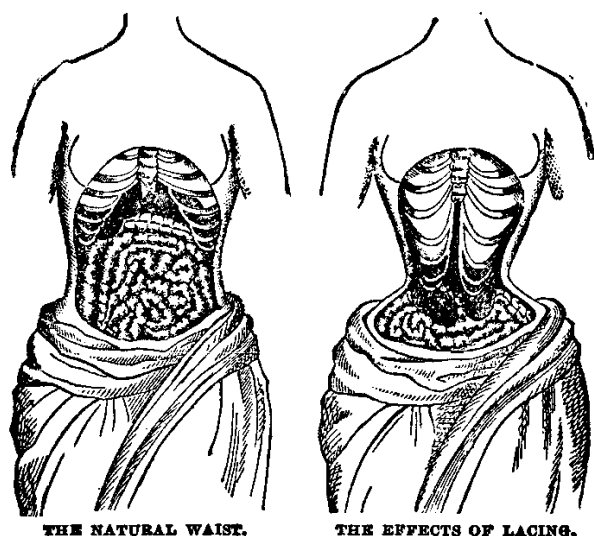
TIGHT-LACING.

ЕГИПЕТСКИЙ КОРСЕТ.

ТУГОЕ КРЕПЛЕНИЕ.

Оно разрушает естественную красоту и создает неприятный и раздражительный характер. Туго затянутая грудь и хороший нрав не могут сочетаться. Человеческая форма была вылеплена природой, и лучшей формой, несомненно, является та, которую она ей придала. Пытаться сделать ее более изящной с помощью искусственных средств - значит изменять ее; делать ее гораздо меньше внизу и гораздо больше сверху - значит разрушать ее красоту; держать ее заключенной в своего рода домашний кюирасс - значит не только деформировать ее, но и подвергать внутренние части серьезным травмам. При таком сжатии, которое обычно практикуют дамы, развитие костей, которые еще нежны, не

происходит в соответствии с замыслом природы, потому что питание обязательно прекращается, и они, как следствие, становятся скрученными и деформированными.



Естественная талия слева и последствия утягивания справа.

Те, кто носит эти приспособления с тугой шнуровкой, часто жалуются, что не могут сидеть прямо без них - иногда, действительно, вынуждены носить их в течение всех двадцати четырех часов; этот факт доказывает, до какой степени такие изделия ослабляют мышцы туловища. Вред наносится не только внутреннему строению тела, но и его красоте, а также нраву и чувствам, с которыми эта красота ассоциируется. В действительности красота - это лишь другое название выражения лица, которое является показателем крепкого здоровья, интеллекта, добрых чувств и душевного спокойствия. Всем известно, что тревожные чувства, привычно живущие в груди, быстро отражаются на лице, а горькие мысли или плохое настроение портят человеческое выражение его привлекательности и изящества.



НАТУРАЛЬНЫЕ ВОЛОСЫ

Уход за волосами.

1. **Цвет волос** соответствует цвету кожи: темный или черный - при смуглом цвете лица, рыжий или желтый - при светлой коже. Если белая кожа сочетается с черными волосами, как у женщин Сирии и Варварии, то очевидное исключение объясняется защитой от солнечных лучей, а противоположные цвета часто встречаются среди людей с одной преобладающей чертой. Так, рыжеволосые евреи - не редкость, хотя в целом народ имеет темный цвет лица и волос.
2. **Нетленная природа волос.** Нетленная природа волос обусловлена сочетанием соли и металлов в их составе. В старых гробницах и на мумиях они были найдены в идеальном состоянии после более чем двухтысячелетнего перерыва. Существует множество любопытных свидетельств, доказывающих неразрушимость человеческих волос.
3. **Трубчатые.** - В человеческой семье волосы имеют трубчатую форму, трубки пересекаются перегородками, в некоторой степени напоминающими клеточную ткань растений. Их пустота предотвращает нагрузку от веса, а сила сопротивления увеличивается за счет округлой формы поперечных сечений.
4. **Предостережения.** Установлено, что полная голова волос, борода и усы являются профилактикой простуды и чахотки. Однако иногда, в случае лихорадки или болезни, необходимо удалить волосы с головы, чтобы остановить воспалительные симптомы и разгрузить мозг. Голову всегда следует держать в прохладе. Тесные ночные колпаки вредны

для здоровья, а курительные колпаки и покрывала для головы в дверях одинаково пагубно влияют на свободный рост волос, ослабляя их и вызывая их выпадение.

КАК УКРАСИТЬ И СОХРАНИТЬ ВОЛОСЫ.

1. Поддерживайте голову в чистоте, поры кожи открытыми, а всю систему кровообращения в здоровом состоянии, и вам не понадобится медвежий жир (он же свиное сало). Если волосы склонны к выпадению из-за слабости или вялости кровообращения, или нездорового состояния кожи, то холодная вода и трение достаточно жесткой щеткой, вероятно, являются лучшими средствами для исправления ситуации.

2. **Парикмахерские шампуни** - очень полезны, если их правильно приготовить. Их не следует делать слишком сильными. Избегайте сильных шампуней любого вида. В этом вопросе следует проявлять большую осторожность.

3. **Уход за волосами.** - Чтобы сохранить волосы здоровыми, держите голову в чистоте. Хорошо расчешите кожу головы жесткой щеткой, пока она сухая. Затем вымойте голову кастильским мылом, а в корни вотрите ром, бренди или камфорную воду. Такая процедура будет полезна дважды в месяц. Два раза в неделю тщательно расчесывайте кожу головы. В туалете смачивайте волосы мягкой водой и не используйте масло.

4. **Мытье волос:** возьмите одну унцию буры, пол-унции камфорного порошка - эти ингредиенты мелко нарезаны - и растворите их в одной кварте кипящей воды. Когда раствор остынет, он будет готов к использованию. Часто смачивайте волосы. Считается, что это средство не только очищает и украшает волосы, но и укрепляет их, сохраняет цвет и предотвращает облысение.

Лучшее средство для очищения и смягчения волос - взбитое яйцо, которое хорошо втирают в волосы, а затем смывают несколькими порциями теплой воды.

5. **Единственное разумное и безопасное масло для волос.** - Наиболее ценным средством считается следующее: Возьмите экстракт желтой перуанской коры, пятнадцать зерен; экстракт корня ратании, восемь зерен; экстракт корня репейника и масло мускатного ореха (фиксированное), по две драхмы; камфору (растворите в винном спирте), пятнадцать зерен; говяжий мозг, две унции; лучшее оливковое масло, одна унция; сок цитрона, половина драхмы; ароматическое эфирное масло, столько, сколько нужно для придания аромата; смешайте и сделайте мазь. Достаточно двух драхм бергамота и нескольких капель аттара розы.

6. Хорошее средство для **мытья волос** - мыло и вода, и чем чаще его применять, тем свободнее будет поверхность головы от шерсти. Щетка для волос также должна быть в наличии утром и вечером.

7. **Для удаления лишних волос.** Тем, кому не нравится использование мышьяка, для удаления лишних волос с кожи используют следующее средство: Известь, одна унция; карбонат поташа, две унции; порошок древесного угля, одна драхма. Для использования сделайте пасту из небольшого количества теплой воды и нанесите ее на предварительно тщательно выбритый участок. Как только она полностью высохнет, ее можно смыть небольшим количеством теплой воды.

8. Краска для ресниц и бровей. Ресницы должны быть длинными и блестящими, а брови - изящно изогнутыми и четко отделенными друг от друга. Самым невинным средством для окрашивания бровей является сок бузины или жженая гвоздика.



ЯПОНСКАЯ МУСИНА СОВЕРШАЕТ СВОЙ ТУАЛЕТ

9. Для того чтобы волосы держались в пучках, возьмите камедь арабика стоимостью пять центов и добавьте в нее столько кипятка, чтобы она растворилась. Когда она растворится, добавьте столько спирта, чтобы она стала довольно жидкой. Дайте настояться всю ночь, а затем разлейте по бутылкам, чтобы спирт не испарился. Нанесенная на волосы на ночь, после того как они будут заколоты бумагой или шпильками, она будет держаться до самого жаркого дня и совершенно безвредна.

10. **10. Завивка волос** Не существует средства, которое заставило бы прямые от природы волосы постоянно завиваться. Следующее средство поможет завить волосы на короткое время: Возьмите буру - две унции, арабик - одну драхму и горячую воду, не кипящую, - одну кварту; размешайте и, как только ингредиенты растворятся, добавьте три столовые ложки крепкого спирта камфары. Когда вы ложитесь отдыхать, смочите волосы вышеупомянутой жидкостью и сверните их в трубочку, как обычно. Не тревожьте волосы до утра, а затем распутайте их и сформируйте колечки.

11. Для выпадения или ослабления волос:

Спирт, полпинты.

Соль, столько, сколько растворится.

Глицерин, столовая ложка.

Серная мука, чайная ложка. Смешайте.

Втирать в кожу головы каждое утро.

12. Для окрашивания волос без вредных последствий:

Синий купорос (в порошке), одна драхма.

Спирт, одна унция.

Эссенция розы, десять капель.

Дождевая вода, полпинты.

Взболтайте до полного растворения.

13. Седые волосы Не существует известных средств, с помощью которых можно предотвратить поседение волос, и нет таких, которые могли бы вернуть им первоначальный оттенок, кроме как с помощью процесса окрашивания. Многочисленные рекламируемые "средства для восстановления цвета волос" представляют собой химические препараты, которые действуют как красители или как краски, и почти всегда их сила зависит от присутствия свинца. Этот минерал, нанесенный на кожу в течение длительного времени, приведет к самым катастрофическим заболеваниям - свинцовому параличу, свинцовым коликам и другим симптомам отравления. Поэтому его никогда не следует использовать для этих целей.



**How to Cure Pimples or Other
Facial Eruptions.**

Как лечить прыщи и другие высыпания на лице.

1. Чтобы избавиться от прыщей, необходимо самоотречение, так как люди, страдающие от них, будут упорно есть жирное мясо и другие продукты, способные их вызвать. Избегайте обильных соусов, кондитерских изделий и всего подобного в избытке. Делайте все возможные физические упражнения на свежем воздухе и никогда не ужинайте поздно. Ложитесь спать в разумные часы, а утром вставайте рано. Сера для очищения крови может приниматься три раза в неделю - наперсток в стакане молока перед завтраком. Для того чтобы сера подействовала, требуется некоторое время, поэтому продолжайте принимать ее до тех пор, пока не исчезнут угри, прыщи или пятна. Во время приема серы избегайте мокрых мест.

2. **Попробуйте этот рецепт:** Дважды в день мойте лицо теплой водой и вытирайте насухо грубым полотенцем. Затем мягким полотенцем протрите лицо лосьоном, приготовленным из двух унций белого бренди, одной унции одеколона и половины унции ликерного поташа. Людям, подверженным кожным высыпаниям, следует избегать очень соленой или жирной пищи. Время от времени полезно принимать соль Эпсома.

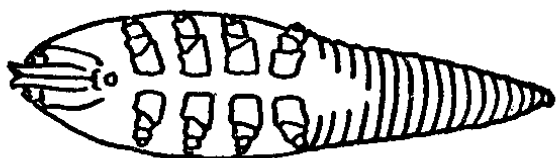
3. Умывайте лицо разведенной карболовой кислотой - одна чайная ложка на пинту воды. Это отличный очищающий лосьон, который можно использовать для самой чувствительной кожи. Будьте осторожны, не допускайте попадания этого средства в глаза.

4. Масло сладкого миндаля, одна унция; жидкий поташ, одна драхма. Хорошо взболтайте, затем добавьте розовую воду, одну унцию; чистую воду, шесть унций. Смешайте. Потрите прыщи или пятна в течение нескольких минут грубым полотенцем, а затем промокните их лосьоном.

5. Растворите одну унцию буры и протирайте ею лицо каждый вечер. При появлении насекомых натрите лицо цветком серы, после умывания хорошо разотрите и вытрите насухо; используйте много кастильского мыла.

6. Разбавьте едкий сублимат маслом миндаля. Через несколько дней применения они исчезнут.

BLACK-HEADS AND FLESH WORMS.



A Regular Flesh Worm Greatly Magnified.

ЧЕРНЫЕ ГОЛОВКИ И ПЛОТСКИЕ ЧЕРВИ.

Это маленькое существо, научно называемое *Demodex folliculorum*, едва заметное невооруженным глазом, со сравнительно крупной передней частью тела, более стройной задней и восемью маленькими отростками, выполняющими роль ног. Специализированной

головы не видно, хотя ротовое отверстие, конечно, имеется. Эти существа живут на потовых железах или порах человеческого лица, и из-за вида, который они придают зараженным порам, их обычно называют "черноголовыми". Нередко можно увидеть, как красивое лицо обезображено этими уродливыми существами, хотя сами насекомые почти прозрачно-белые. Черный цвет на самом деле обусловлен скоплением грязи, которая попадает под края кожи увеличенных потовых желез и не может быть удалена обычным способом при мытье, потому что ненормальная, затвердевшая секреция самой железы становится пятнистой. Эти насекомые настолько низкоорганизованны, что с ними практически невозможно справиться, и иногда они вызывают постоянное нагноение кожи, на которой обитают.

Средство: выдавливайте их полым ключом или большим и пальцами, каждый вечер наносите смесь серы и крема. Каждое утро умывайтесь лучшим туалетным мылом, а перед сном протирайте лицо горячей водой с мягкой фланелью.



A HEALTHY COMPLEXION.

ЛЮБОВЬ.

Но нет в жизни ничего слаще.

Как юная мечта любви.

Всякая любовь сладка,

Дарят или возвращают. Обычная, как свет, любовь,

И знакомый голос ее не устает никогда.

Сомневайся, что звезды - огонь,

Сомневайся, что солнце движется;

Сомневайся в том, что правда - это ложь,

But never doubt I love.-SHAKESPEARE.

Пусть любят сейчас те, кто никогда не любил раньше,

Пусть те, кто всегда любил, теперь любят еще больше.

1. Любовь смешивает молодые сердца. Любовь соединяет молодые сердца в блаженное единство и на время пренебрегает прошлыми связями и привязанностями, чтобы заставить сына добровольно покинуть отчий дом, а дочь - все сладкие ласки дома своего детства, чтобы выйти вместе и создать для себя алтарь, вокруг которого сгруппируются все заботы и наслаждения, тревоги и симпатии семейных отношений; эта любовь, если она чиста, бескорыстна и сдержанна, составляет главную пользу и счастье человеческой жизни.

2. Без любви не было бы организованных семей и, следовательно, не было бы того искреннего стремления к состоятельности и респектабельности, которое является главной движущей силой человеческих усилий; не было бы тех сладких, смягчающих, сдерживающих и возвышающих влияний домашней жизни, которые только и могут наполнить землю славой Господней и возвеселить город Сион. Эта любовь - действительно небо на земле; но без нее не было бы и неба; где нет любви, там есть страх; но "любовь изгоняет страх". И все же мы, естественно, обижаем то, что больше всего любим.

3. Любовь - солнце жизни. Она прекрасна утром и вечером, но теплее и устойчивее всего в полдень. Это солнце души. Жизнь без любви хуже смерти; мир без солнца. Любовь, не ведущая к труду, скоро угаснет, а благодарность, не воплощающая себя в жертвах, уже сменяется признательностью. Любовь не созревает ни за один день, ни за много, ни даже за всю человеческую жизнь. Это единение души с душой в признательности и совершенном доверии. Чтобы быть благословенной, она должна покоиться на той вере в Божественное, которая лежит в основе любого другого движения. Чтобы быть истинным, оно должно быть вечным, как сам Бог.

4. Помните, что любовь зависит от форм; вежливость этикета охраняет и защищает вежливость сердца. Сколько сердец было безвозвратно потеряно и сколько отведенных глаз и холодных взглядов было приобретено из-за, казалось бы, пустяковой небрежности в формах.



ВОЗРАСТ КОНСУЛЬТИРУЕТ МОЛОДОСТЬ.

5. Мужчины и женщины не должны судиться по одним и тем же правилам. В их аффективной природе существует множество радикальных различий. Мужчина - это создание интересов и амбиций. Его природа ведет его в борьбу и суету мира. Любовь - лишь украшение его ранней жизни или песня, звучащая в перерывах между действиями. Он стремится к славе, к богатству, к тому, чтобы занять место в мире и властвовать над своими собратьями. Но вся жизнь женщины - это история привязанностей. Сердце - это ее мир; именно там ее амбиции стремятся к империи; именно там ее амбиции ищут скрытые сокровища. Она отправляет свои симпатии на поиски приключений; она вкладывает всю свою душу в движение привязанностей; и если она терпит кораблекрушение, ее дело безнадежно, ибо это банкротство сердца.

6. **Женская любовь** сильнее смерти; она превосходит все невзгоды и возвышается над скупым эгоизмом мира в своей возвышенной красоте. Несчастье не может подавить ее, вражда не может отдалить ее, искушение не может поработить ее. Она - ангел-хранитель детской и больничной койки; она дает ласковое согласие партнерству жизни и интересов; обстоятельства не могут изменить ее; она всегда остается неизменной, чтобы подсластить существование, очистить чашу жизни на суровом пути к могиле и растопить до нравственной податливости хрупкую природу человека. Это дух-служитель дома, витающий в успокаивающих ласках над колыбелью и смертным одром семьи и наполняющий урну всех ее священных воспоминаний.

7. Тот, кто любит цвет лица, формы и черты дамы, любит не ее истинную сущность, а старую одежду ее души. Любовь, которую поддерживает только красота, скоро увядает и умирает. Любовь, которую кормят подарками, всегда требует подпитки. Любовь, и только любовь, - это кредит для любви. Любовь подобна раскаленному стеклу, которое, оставаясь неподвижным на одном месте, горит; если его часто менять, оно ничего не делает. Самая чистая радость, которую мы можем испытать от любимого человека, - это видеть его источником счастья для других. Когда вы находитесь рядом с любимым человеком, у вас нет ощущения скуки. Это

скромное и пустяковое обстоятельство - великое испытание, единственная надежная и неизменная проверка любви.

8. Когда **две души сходятся** вместе: каждая стремится возвеличить другую, каждая в подчиненном смысле поклоняется другой, каждая помогает другой; обе летят вместе так, что каждое биение крыльев одной помогает каждому биению крыльев другой - когда две души сходятся таким образом, они любовники. Те, кто вместе уходят от грубости и от земли, стремятся к хрустальному трону и золотой мостовой, - воистину истинные любовники.



ЗАНЯТИЯ ЛЮБОВЬЮ В РАННИЕ КОЛОНИАЛЬНЫЕ ВРЕМЕНА.



ПОЙМАННАЯ ЖЕРТВА КУПИДОНА

Сила и особенности любви.

ЛЮБОВЬ - ЭТО ТОНИК И СРЕДСТВО ОТ БОЛЕЗНЕЙ, ОНА ДЕЛАЕТ ЛЮДЕЙ МОЛОЖЕ, СОЗДАЕТ ПРОМЫШЛЕННОСТЬ И Т. Д.

"Все мысли, все страсти, все желания.

Все, что будоражит эту смертную раму,

являются служителями Любви,

И питают его священное пламя".

1. Давно доказано, что люди с любящим характером меньше подвержены жизненным заботам и живут гораздо дольше, чем люди с сильным, узким и эгоистичным характером. Люди, которые любят пейзажи, обожают домашних животных, проявляют большую привязанность ко всем друзьям, дорого любят свой дом и почти во всем находят интерес и очарование, обладают качествами ума и сердца, которые свидетельствуют о хорошем здоровье и счастливом нраве.
2. Люди, которые любят музыку и постоянно напевают или насвистывают какую-нибудь мелодию, - это люди, которых не нужно бояться, они добросердечны и, за редким исключением, обладают любящим нравом. Очень немногие хорошие музыканты становятся преступниками.
3. Родители, которые прививают любовь своим детям, увидят, что то же самое чувство вскоре проявится и в характере их детей. Солнечный свет в сердцах родителей расцветет в жизни детей. Родитель, который постоянно лелеет в своей душе чувство неприязни и бунтарства, культивируя нравственную ненависть к ближним, вскоре обнаружит, что то же самое проявляется и в его сыне. Как сын похож на отца внешне, так и он в определенной степени будет походить на него по характеру. Любовь в сердце родителя породит доброту и привязанность в сердце ребенка. Постоянная ругань и раздражение в доме вскоре сделают любовь чужой.
4. Если вы хотите воспитать в себе любовь, создайте гармонию во всех своих чувствах и способностях. Помните, что все чистое, святое и добродетельное в любви вытекает из самого глубокого источника человеческой души. Отравляйте этот источник, и вы превратите добродетель в порок, а счастье - в несчастье.
5. Любовь укрепляет здоровье, а разочарование культивирует болезнь. Влюбленный человек неизменно будет обладать самым крепким здоровьем. Девяносто девять процентов наших мужчин с крепким телосложением, которые сейчас находятся в состоянии физической гибели, разбились на волнах неестественной любви. Ничто, кроме правильной любви и правильного брака, не вернет им здоровье.
6. Все мужчины чувствуют себя гораздо лучше, если они ухаживают чисто. Ничто так не вырывает жизнь из человека, как похоть, пошлые мысли и безнравственное поведение. Распутник или блудница превратили любовь, чистейший дар Божий человеку, в похоть. Они не могут вновь обрести любовь в ее чистоте, священное пламя исчезло навсегда. Любовь чиста, и ее не найти в сердце соблазнителя.

7. Женщина никогда не бывает такой яркой и полной здоровья, как в момент глубокой влюбленности. Многие больные и хрупкие женщины вырвались из лап смертельной болезни и вернули себе здоровье, влюбившись.

8. Давно доказано, что люди, состоящие в браке, здоровее, чем люди, не состоящие в браке; таким образом, это доказывает, что здоровье и счастье принадлежат дому. Здоровье зависит от ума. Любовь приводит ум в восхитительное состояние, ускоряет все функции человека, заставляет кровь циркулировать и вплетает нити радости в канаты домашней любви.

9. Старая, но верная пословица: "Настоящий мужчина, любящий одну женщину, будет хорошо отзываться обо всех женщинах. Настоящая женщина, любящая одного мужчину, будет хорошо отзываться обо всех мужчинах. Хорошая жена хвалит всех мужчин, но больше всего хвалит своего мужа. Хороший мужчина хвалит всех женщин, но больше всего хвалит свою жену".

10. Глубоко влюбленные люди становятся особенно приятными, привлекательными и нежными. Говорят, что музыкант никогда не достигнет совершенства, а художник не сделает все возможное, пока не будет глубоко влюблен. Хороший оратор, великий государственный деятель и вообще великие люди становятся больше и лучше оттого, что когда-то были глубоко влюблены. Мужчине, который искренне любит свою жену и дом, всегда можно доверять.

11. Любовь заставляет людей выглядеть моложе своих лет. Люди, живущие в несчастливых домах, выглядят старше, изможденнее и устале. Женщина в тридцать лет, хорошо ухаживающая и удачно вышедшая замуж, выглядит на пять-десять лет моложе, чем женщина того же возраста, несчастливо вышедшая замуж. Старые девы и холостяки всегда выглядят старше своих лет. Флиртующая вдова всегда выглядит моложе, чем старая дева того же возраста.

12. Любовь делает женщин трудолюбивыми и бережливыми, а любящий муж щедро тратит деньги на любимую жену и детей, хотя и скуп по отношению к другим.

13. Любовь воспитывает самоуважение и порождает красоту. Красота в походке и красота во внешности; влюбленная девушка - самая лучшая; это раскрывает лучшие черты ее характера, она ходит более прямо, более щедрa и снисходительна; ее голос слаще, и она делает счастливыми всех вокруг себя. Она лучше работает, лучше поет и лучше себя чувствует.

14. В заключение хочу сказать, что брак по любви - это лучший полис страхования жизни; он платит дивиденды каждый день, в то время как все остальные виды страхования лишь обещают выплатить их после смерти. Помните, что, согласно статистике, женатые люди живут дольше старых дев и холостяков на значительное количество лет, а также ведут более здоровую и счастливую жизнь.



THE 'TURKISH WAY OF MAKING LOVE

ТУРЕЦКИЙ СПОСОБ ЗАНИМАТЬСЯ ЛЮБОВЬЮ



PREPARING TO ENTERTAIN HER LOVER.

ГОТОВИТСЯ К РАЗВЛЕЧЕНИЮ СВОЕГО ЛЮБОВНИКА.



CONFIDENCE.

КОНФИДЕНЦИЯ

Любовные отношения или супружеская любовь.

1. Размножение расы... Чтобы предотвратить вымирание нашего рода, необходимы какие-то средства для его размножения. Размножение и смерть относятся к земному существованию человека. Если бы Божество сочло нужным произвести на свет каждого члена человеческой семьи прямым актом творческой силы, без участия родителей, то нынешние мудрые и благожелательные договоренности между мужьями и женами, родителями и детьми, друзьями и соседями были бы отменены, а все возможности для проявления родительской и супружеской любви, в которых так много радости, были бы отрезаны. Но домашние чувства и отношения, как они устроены сейчас, должны поразить каждого философского наблюдателя как неповторимо прекрасные и совершенные - как детище бесконечной Мудрости и Добра вместе взятых.

2. Любовные чувства и их комбинации являются их истоком, аналогом и основным средством проявления. Ее главная функция - супружеская любовь. Из нее, главным образом, проистекают те чувства, которые существуют между полами как таковыми и приводят к браку и потомству. В сочетании с высшими чувствами она порождает все те взаимные добрые чувства и безмянные любезности, которые каждый пол проявляет по отношению к другому; она облагораживает и возвышает обоих, способствует воспитанности и вежливости, значительно увеличивает социальное и общее счастье.

3. 3. Делает мужчин более вежливыми по отношению к женщинам: ни в малейшей степени не будучи грубым или бестактным, это проявление чистоты, целомудрия, добродетели и даже ингредиента хороших манер. Именно оно делает мужчин всегда более вежливыми по отношению к женщинам, чем друг к другу, и более изысканными в их обществе, а женщин - более добрыми, благодарными, благовоспитанными и нежными по отношению к мужчинам, чем к женщинам. Это заставляет матерей любить своих сыновей больше, чем дочерей, а отцов - больше привязываться к дочерям. Ласковые воспоминания о матери или жене служат для человека самым сильным стимулом к добродетели, учебе и добрым делам, а также сдерживают его порочные наклонности; и в той мере, в какой

молодой человек послушен и привязан к своей матери, он будет любить свою жену; ведь эта способность является родителем обеих.

4. Все должны развивать в себе способность к любовным отношениям, или супружеской любви. Изучайте личное обаяние и умственные достижения представителей другого пола, как страстные поклонники красивых форм, изучайте грациозные движения и элегантные манеры, и помните, что многое зависит от тона и акцента голоса. Никогда не будьте грубыми, если хотите завоевать расположение. Ищите, наслаждайтесь и отвечайте взаимностью на ласковые взгляды и чувства. Прежде чем произвести благоприятное впечатление, вы должны быть честным, искренним и естественным, и тогда ваше завоевание будет уверенным и несомненным.

Любовь и здравый смысл.

1. Не любите ее за то, что она идет к алтарю с головой, забитой книжными познаниями, с руками, не имеющими никакого земного применения, кроме пианино и кисти; за то, что она не имеет представления об обязанностях и ответственности жены; за то, что она ненавидит работу по дому, ненавидит ее вечную рутину и постоянно повторяющиеся обязанности; потому что она ненавидит детей и использует все средства, чтобы избежать материнства; потому что она любит свою свободу, любит, чтобы ее воля была верховной, любит, ох как хорошо, быть свободной, чтобы уходить и приходить, чтобы дни проносились без дела, чтобы быть освобожденной от всякой ответственности, жить без труда, без забот? Полюбите ли вы ее эгоистичную, уклоняющуюся от работы, расчетливую натуру после двадцати лет тесного общения?

2. Любите ли вы его за то, что он мужчина, а значит, каким бы слабым он ни был умственно, морально или физически, он наделил вас властью спасти вас от бесчестного существования старой девы? Потому что вы предпочитаете быть миссис Никто, а не прилагать усилия, чтобы стать мисс Кто-то? Потому что у вас в голове и сердце пустота, которую не заполнить ничем, кроме мужчины? Потому что вы чувствуете, что не можете жить без него? Дай Бог, чтобы никогда не наступило время, когда вы не сможете жить с ним.

3. Любите ли вы ее за то, что она полностью женственна; за ее нежную сочувствующую натуру; за драгоценности ее жизни, которые заключаются в абсолютной чистоте ума и сердца; за милую искренность ее нрава; за ее любящие, милосердные мысли; за силу ее характера? За то, что она жалостлива к грешникам, нежна к скорбящим, способна, самостоятельна, скромна, правдива сердцем? Короче говоря, за то, что она - воплощение всех женских добродетелей?

4. Любите ли вы его, потому что он мужественный человек; потому что живой и действующий принцип его жизни - нежное почтение ко всем женщинам; потому что его любовь - это излияние лучшей части его натуры; потому что он никогда не осквернял свою душу неблагоприятным поступком или свои уста клятвой; потому что умственно он - человек среди людей; потому что физически он на голову и плечи выше массы; потому что морально он вне подозрений, в мыслях, словах и поступках? Потому что его искренняя мужественная освященная жизнь - это могучая сила на стороне Бога?

5. Но всегда были и будут несчастливые браки, пока мужчины не узнают, что значит быть мужем; как заботиться об этом нежно созревшем, деликатно сформированном существе, которое он берет на свое попечение и содержание. Что если ее замечательно настроенный организм подвергается чрезмерным нагрузкам и перегрузкам, то ее счастье, которое во многом зависит от ее здоровья, разрушается.

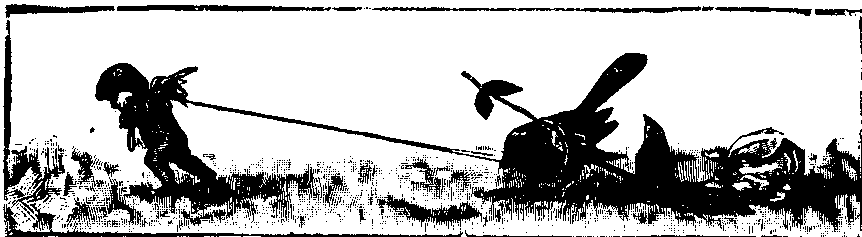
6. Пока мужчины не будут дарить женщинам, на которых они женятся, неразделенную любовь своего сердца; пока постоянство не станет ключевой нотой жизни, красноречиво говорящей о чистых помыслах и чистых сердцах.

7. Пока мужчины и женщины не поймут, что самообладание в мужчине и скромность в женщине приведут к взаимному уважению, которое годы супружеской жизни только укрепят. Пока они не признают, что любовь - это самое чистое и святое из всего, что известно человечеству, брак будет продолжать приносить несчастье и недовольство вместо того комфорта и спокойного мира, которого вправе ожидать и наслаждаться все верные души.

8. Будьте благоразумны и женитесь на благоразумной, честной и трудолюбивой спутнице жизни, и счастье на всю жизнь будет вам наградой.



ЗВОНОК.



What Women Love in Men.

Что женщины любят в мужчинах

Что женщины любят в мужчинах.

1. Женщины от природы любят в мужчинах мужество, силу и твердость. Идеальный мужчина в глазах женщины должен быть героическим и смелым. Женщина, естественно, презирает труса, и она не уважает или почти не уважает робкого мужчину.
2. Женщина от природы любит своего господина и повелителя. Женщины, которые отчаянно возражают против того, чтобы ими управляли, тем не менее восхищаются мужчинами, которые ими управляют, и лишь немногие женщины испытывали бы уважение к мужчине, которым они могли бы полностью управлять и контролировать.
3. Мужчина по природе своей защитник женщины; как самец дикого животного в лесу защищает самку, так и для мужчины естественно защищать свою жену и детей, и поэтому женщина восхищается теми качествами в мужчине, которые делают его защитником.
4. **Крупные мужчины** Женщины, естественно, любят мужчин сильных, крупных и прекрасного телосложения: высокого, крупного и сильного мужчину, а не невысокого, маленького и слабого. Женщина всегда жалеет слабого мужчину, но редко испытывает к нему любовь.
5. **Маленькие и слабые мужчины** - все мужчины были бы хороших размеров, если бы не недуги, нанесенные им неосмотрительностью родителей и предков предыдущих поколений.
6. **Юношеское сексуальное возбуждение.** Многие дети, родившиеся здоровыми и энергичными, в юности уничтожают всю силу своих генеративных органов самоуничижением, и если они выживают и женятся, их дети будут иметь маленькие кости, маленькие рамы и болезненное телосложение. Поэтому нет ничего странного в том, что инстинкт заставляет женщин восхищаться мужчинами, которых не коснулись эти симптомы физической слабости.
7. **Щедрость...** Женщины обычно любят щедрых мужчин. Религия поглощает огромное количество денег на храмы, церкви, зарплату священнослужителям и т. д., а амбиции и аппетиты поглощают бесчисленные миллионы, но женщина получает от мужчины больше подарков, чем все это вместе взятое: она любит щедрого дарителя. *Щедрость и галантность* - вот драгоценности, которыми она восхищается больше всего. Женщина, принимающая подарки от мужчины, подразумевает, что она оплатит ему любовью, а женщина, принимающая подарки от мужчины и не уважающая его, совершает ошибку, которую редко кто прощает.

8. Интеллект - превыше всех других качеств в мужчине, женщина восхищается его интеллектом. Интеллект - это женская пленительная карта мужчины. Этот характер женщины иллюстрирует английский армейский офицер, как рассказывает О.С. Фаулер, обрученный с красивой, любящей наследницей, вызванной в Индию, который написал ей в ответ:

"Я потерял глаз, ногу, руку и был так сильно изуродован и обрюзг, что вы никогда не смогли бы полюбить этого бедного, искалеченного солдата. И все же я слишком люблю вас, чтобы сделать вашу жизнь жалкой, требуя от вас соблюдения брачного обета со мной, от которого я вас освобождаю. Найдите среди английских сверстников более совершенного в физическом отношении человека, которого вы сможете любить сильнее".

Она ответила, как должны отвечать все настоящие женщины:

"Ваш благородный ум, ваши великолепные таланты, ваша воинская доблесть, которая искалечила вас, - вот что я люблю. Пока вы сохраняете тело, достаточное для того, чтобы вместить ларец вашей души, которой одной я восхищаюсь, я люблю вас все равно и жажду сделать вас своим навсегда".

9. Мягкие мужчины Все женщины презируют мягких и глупых мужчин больше, чем все остальные недостатки их характера. Женщина никогда не сможет полюбить мужчину, чей разговор плоский и бессодержательный. Каждый мужчина, ищущий признания или любви женщины, должен всегда стараться показать свой интеллект и проявлять интерес к книгам и ежедневным газетам. Он должен читать книги и информировать себя, чтобы уметь грамотно говорить на различные темы дня. Даже невежественной женщине всегда нравится высокий интеллект.

10. Сексуальная энергичность Женщины любят в мужчинах сексуальную энергичность. Такова человеческая природа. У слабых и хрупких отцов рождаются слабые и тщедушные дети, хотя мать может быть сильной и крепкой. Слабая мать часто рождает сильных детей, если отец физически и сексуально энергичен. Чахотка часто передается по наследству от отцов, потому что они обеспечивают тело, но больше женщин умирает от нее из-за женских препятствий. Поэтому женщины любят страсть в мужчинах, так как она наделяет их потомство сильной функциональной энергией.

11. Страстные мужчины Чем меньше страсти в женщине, тем больше она ценит сильного страстного мужчину. Это естественное следствие, ведь если бы она вышла замуж за такого же бесстрастного, их дети были бы плохо одарены или их вообще не было бы; поэтому она восхищается тем, кто восполняет недостаток. Поэтому очень любвеобильные мужчины предпочитают тихих, скромных и сдержанных женщин.

12. Домашние мужчины вызывают восхищение женщин, если они крупные, сильные, энергичные и обладают хорошим интеллектом. Внешность - это мелочь по сравнению с другими качествами, которыми может обладать мужчина.

13. Молодой человек, если вы хотите завоевать любовь и восхищение девушек, во-первых, будьте умным; читайте книги и газеты; запоминайте то, что вы читаете, чтобы потом говорить об этом. Во-вторых, будьте щедрым и не проявляйте скупости и расточительности, когда находитесь в обществе дам. В-третьих, будьте благоразумны, оригинальны, имейте собственное мнение, не соглашайтесь со всем, что говорит кто-то другой, и не соглашайтесь

со всем, что может сказать дама. Дамы, естественно, восхищаются интеллигентными и умными дискуссиями и разговорами, когда есть с кем поговорить, у кого есть собственное мнение. Женщина презирает мужчину, у которого нет собственного мнения; она ненавидит пустяковый нрав и восхищается лидерством, оригинальными идеями и смотрит на мужчину как на лидера. Женщины презирают всех мужчин, которыми они могут управлять, подчинять себе, подминать под себя и покорять.

14. Молодой человек, который демонстрирует бережливость, всегда востребован. Будьте полны энтузиазма и добивайтесь успеха во всем, за что беретесь. Молодой человек, трезвый, честный и трудолюбивый, занимающий ответственную должность или имеющий собственный бизнес, - это приз, который не прочь заполучить какая-нибудь яркая и красивая девушка. Женщина восхищается уверенностью.

15. **Мужчины в форме** - общеизвестный факт, что женщины любят мужчин в форме. Солдат фигурирует в качестве героя практически в каждой художественной сказке, и авторитетно утверждается, что у мужчины в форме в три раза больше шансов жениться, чем у мужчины без формы. Причина в том, что профессия солдата - храбрость, и он одет и обучен именно для этого, и именно это вызывает восхищение дам, а не форма, которую он носит. Кроме того, его профессия - защитник.



Что мужчины любят в женщинах.

Что мужчины любят в женщинах.

1. **Женская красота.** Мужчины любят красивых женщин, ведь женская красота - это высший тип красоты. Красивой женщине не нужны ни бриллианты, ни шелка, ни атласы; ее блестящее лицо затмевает бриллианты, а ее формы прекрасны в бязи.

2. Любовь человека к женской красоте превосходит все другие виды любви, и какие бы искусственные средства ни использовались для украшения, в определенной степени это фальшь, которая приводит к недоверию или неприязни. Искусственная красота - это всегда имитация, и она никогда не сможет соперничать с подлинной. Ни одно искусство не может успешно подражать природе.

3. Истинный вид красоты. Лицевая красота - это только кожа. Красивые формы, изящная фигура, грациозные движения и доброе сердце - вот самые сильные чары в совершенствовании женской красоты. Блестящее лицо всегда превосходит то, что можно назвать симпатичным, ведь интеллект - это та королевская грация, которая венчает влияние женщины на мужчин. Хорошая внешность, доброе и чистое поведение пробуждают в мужчине любовь к женщине. Поэтому девушка должна быть не только красивой, но и очаровательной, ведь очаровательная девушка никогда не станет очаровательной женой.

4. Хорошее женское тело. Ни одна слабая женщина с плохим телосложением не может привлечь любовь мужчины так, как сильное, хорошо развитое тело. Круглую, пухлую фигуру с избытком животной жизни ищут чаще всего, потому что природа в мужчине жаждет сильных качеств в женщинах, так как здоровье и жизнь потомства зависят от физических качеств жены и матери. Поэтому хорошее тело и крепкое здоровье становятся неотъемлемым условием женской красоты.

5. Широкие бедра. - Женщина с большим тазом придает ей превосходный и значительный вид, в то время как узкий таз всегда указывает на слабую сексуальность. Однако остальные части тела должны гармонировать с размером и шириной бедер.

6. Полная грудь. - В женской красоте физического развития нет ничего, что могло бы сравниться с полной грудью. Это показатель крепкого здоровья и хороших материнских качеств. Как лицо выглядит плохо без носа, так и женская грудь, когда она узкая и плоская, производит плохой эффект. Женская грудь - это средство, от которого зависит жизнь и рост новорожденного ребенка, поэтому мужчины должны восхищаться теми физическими пропорциями женщин, которые свидетельствуют об идеальном материнстве, - это неотъемлемый человеческий инстинкт. Хлопок и все другие ложные формы просто показывают ценность естественных. Все ложные формы легко распознать, потому что крупные естественные формы обычно дрожат и двигаются при каждом шаге, в то время как искусственные формы не проявляют никакой жизни. Поскольку женщина выглядит гораздо лучше с искусственными подкладками и накладками, чем без них, современное общество должно отказаться от всех возражений против их использования. Полная грудь была предметом восхищения мужчин во все времена и эпохи, и независимо от того, правилен или неправилен этот инстинкт любви к груди, разумен или чувственен, всем хорошо известно, что для мужа и отца большое разочарование, когда его ребенок воспитывается на бутылочке. Мужчины любят полную грудь, потому что она способствует материнству. Если же грудь ненормально большая, это указывает на недостаток материнства, так же как и любая диспропорция или крайность.

7. Маленькие ступни и маленькие лодыжки очень привлекательны, потому что они гармонируют с совершенной женской формой, а мужчины восхищаются совершенством. Маленькие ступни и лодыжки указывают на скромность и сдержанность, в то время как большие ступни и лодыжки указывают на грубость, физическую силу, власть, преобладание. Ноги и лодыжки, однако, должны быть в гармонии с телом, так как маленькие ступни и маленькие лодыжки на крупной женщине будут выглядеть непропорционально и, следовательно, некрасиво.

8. Красивые руки. Поскольку руки всегда пропорциональны другим частям тела, следовательно, хорошо сформированные руки, маленькие кисти и маленькие запястья, с

полным развитием мускулатуры, по очарованию и красоте не уступают лицу, и те, у кого руки хорошей формы, могут гордиться ими, потому что они обычно составляют компанию прекрасному бюсту и прекрасной фигуре.

9. Интеллект. - Мать должна обладать интеллектом, чтобы разумно воспитывать детей, поэтому для мужчины естественно восхищаться в женщинах прежде всего умственными качествами, ведь полезность и практичность зависят от интеллекта. Поэтому мужчина, как правило, любит в женщинах те прелести, которые готовят ее к обязанностям компаньонки. Если женщина хочет, чтобы ее любили, она должна развивать свои интеллектуальные способности, быть интересной и занимательной в обществе, практичной и полезной в доме, ведь это одни из тех качеств, которые составляют высший тип красоты.

10. Мужчины, которые любят дом и общение со своими женами, любят правду, честь и честность. Именно это высшее нравственное развитие естественным образом заставляет их восхищаться женщинами нравственных и религиозных натур. Поэтому нет ничего странного в том, что безнравственные мужчины любят нравственных и любящих церковь жен. Мужчины, естественно, восхищаются теми качествами, которые способствуют правильному управлению домом. Мужчины хотят иметь хороших и чистых детей, и естественно, что они выбирают женщин, которые обеспечивают домашнее благополучие и счастье. Плохой человек, конечно, не заслуживает хорошей жены, но он сделает все возможное, чтобы получить ее.

11. Ложная внешность... Мужчины любят сдержанных, скромных и осторожных женщин гораздо больше, чем грубых, проницательных и буйных. Фальшь, фальшивые волосы, фальшивые локоны, фальшивые формы, фальшивая грудь, фальшивые цвета, фальшивые щеки и все, что фальшиво, мужчинам, естественно, не нравится, поскольку сами по себе они являются плохим фундаментом для создания семейных уз, поэтому двуличность и лицемерие в женщинах очень не нравятся мужчинам, но откровенная, честная, совестливая душа всегда любима и прекрасна и не станет старой девой, разве что по собственному желанию, а не по необходимости.





История брака

История брака.

1. "Нехорошо человеку быть одному", - таков был Божественный приговор, и поэтому Бог создал для него помощника; поэтому секс так же божественен, как и душа.
2. **Многоженство** существовало во все века и всегда было результатом моральной деградации и распутства.
3. **Эдемский сад.**- В Эдемском саду не было гарема. Первобытная природа не знала любовных отношений; существовал лишь союз двух душ, и они становились одной плотью. Если бы Бог хотел, чтобы человек был многоженцем, он бы создал для него двух или более жен; но он создал только одну жену для первого человека. Он также велел Ною взять в ковчег по два человека - мужчину и женщину - еще одно доказательство того, что Бог верил только в пары.
4. **Авраам**, несомненно, был многоженцем, и общая история патриархальной жизни показывает, что множественность жен и наложничество были национальными обычаями, а не установлениями, санкционированными Богом.
5. **Египетская история...** Египетская история, в первой доступной нам форме, показывает, что наложничество и многоженство были общепринятой практикой.
6. **Соломон.**- Не странно, что Соломон, имея тысячу жен, воскликнул: "Все - суета и томление духа". Многоженство не является естественным состоянием человека.
7. **Совокупление и многоженство** продолжались до пятого века, когда униженное состояние женщины стало в какой-то степени предметом озабоченности и признания. До этого женщина рассматривалась просто как инструмент деторождения или хозяйка домашнего хозяйства, призванная удовлетворять страсти мужчины.

8. **Китайская** система брака была и остается практически полигамной, поскольку из самых ранних традиций мы узнаем, что, хотя мужчина мог иметь только одну жену, ему разрешалось иметь столько наложниц, сколько он пожелает.

9. **Магометанство.** Из 150 000 000 магометан все полигамисты. Их религия взывает к роскоши животных наклонностей, и сладострастный характер восточных людей проник в Западную Европу и Африку.

10. **Мормонизм.** - Церковь мормонов, основанная Джозефом Смитом, практиковала многоженство до начала 1893 года, когда церковь официально объявила и отказалась от многоженства как части или настоящей доктрины своего религиозного института. Однако в душе все мормоны - полигамисты. Это часть их религии, и только национальный закон сдерживает их.

11. В Леноксе, округ Мэдисон, штат Нью-Йорк, действует организация, известная под названием "**Свободные любовники**". Ее члены выступают за систему сложных браков, своего рода промискуитет, со свободой любви для всех и каждого. Мужчина предлагает женщине поддержку и любовь; женщина, наслаждаясь свободой, самоуважением, здоровьем, личной и умственной компетентностью, отдает себя мужчине в безграничной искренности бескорыстного союза. В их системе любовь становится синонимом сексуальности, и нет никаких сомнений, что женщина - лишь игрушка для удовлетворения животного каприза.

12. **Моногамия (одинокая жена)** - это закон природы, о котором свидетельствует тот факт, что он удовлетворяет трем важнейшим условиям жизни человека: развитие личности, благосостояние общества и воспроизводство. Ни в одном государстве с системой полигамии мы не находим кодекса политических и моральных прав, а состояние женщины - это состояние рабыни. В полигамных странах ничего не прибавляется к образованию и цивилизации. Естественной тенденцией является чувственность, а чувственность ведет к умственному голоданию.

18. **Христианская цивилизация** подняла женщину из рабства к свободе. Везде, где преобладает христианская цивилизация, есть законные браки, чистые дома и образование. Да благословит Господь чистоту домашнего очага.

Брак.

"Горе все еще наступает на пятки удовольствиям,

Женившись второпях, мы можем раскаяться на досуге".

-SHAKESPEARE

Стороны сочетаются браком. Священник или духовник объявляет единым целым те сердца, которые до этого бились в унисон друг с другом. Собравшиеся гости поздравляют счастливую пару. Прекрасная невеста оставила свою дорогую мать в слезах и рыданиях, как будто ее сердце вот-вот разорвется, и как будто счастливый жених уводит ее в плен против ее воли. Они садятся в карету. Она уезжает в свадебное путешествие, и его руки обхватывают ее уступчивую талию, которая теперь принадлежит только ему, а ее голова откидывается на грудь выбранного ею мужчины. Если она молода и вышла замуж за старика, ей будет грустно.

Если она вышла замуж ради дома, положения или богатства, по ее светлому лону пронесется боль. Если она вышла замуж без должного внимания или по слишком легкомысленному знакомству, это очень скоро станет ее печалью. Но если она, любящая и любимая, соединила свою судьбу с достойным мужчиной, она будет радоваться и на своем пути ощутит небывалый прилив удовлетворения и восторга, который будет часто возобновляться и ежедневно подтверждаться, как живая вода из какого-нибудь вечного источника.



Преимущества брака

Преимущества брака.

Приятно слышать честный лай сторожевого пса,

Приветствие из глубины рта, когда мы приближаемся к дому.

Приятно знать, что есть глаз, который заметит

Наш приход, и смотреть ярче, когда мы придем.

БАЙРОН, ДОН ХУАН

1. Брак - это естественное состояние мужчины и женщины. Брак вносит огромный вклад в богатство и здоровье человека.
2. Обстоятельства могут вынудить мужчину не выбирать спутницу жизни до позднего возраста. У многих есть родители или родственники, братья и сестры, о которых нужно заботиться, поэтому семейные узы культивируются, несмотря на то что в доме нет жены.
3. В христианских странах законы брака значительно укрепили здоровье человека. Брак в варварских странах, где не требуется почти никаких брачных церемоний, приносит мало пользы человеку. Не может быть истинного домашнего блаженства без верности и любви к избраннику и супругу. Разнузданность и похоть распутника, будь то цивилизованный или нецивилизованный человек, приносят ему лишь расстройство и преждевременный упадок.

4. Мужчина, однако, может быть женат, но не спариваться, и, как следствие, пожинать беды и несчастья. Молодая пара должна сначала тщательно изучить друг друга, сделав ухаживания делом, причем достаточно долгим, чтобы склонности и нрав каждого из них могли быть тщательно изучены и поняты.

5. Во-первых, убедитесь, что есть любовь; во-вторых, что есть адаптация; в-третьих, убедитесь, что нет физических недостатков, и если все эти условия учтены должным образом, Купидон пойдет вам навстречу.

6. Самое счастливое место на земле - это дом. Любящая жена и прекрасные дети - это драгоценности, которым нет цены, как говорит Пейн:

"Средь наслаждений и дворцов, пусть мы бродим.

Пусть все так скромно, но нет места лучше дома".

7. Взаимная любовь вызывает общее возбуждение организма. Эластичность мышц повышается, кровообращение ускоряется, и каждая функция организма стимулируется к новой активности счастливым браком.

8. Завершение, которого желают все, кто испытывает эту привязанность, - это соединение душ в истинном браке. Вся красота и романтика, о которой мечтал влюбленный, усиливается и одухотворяется в интимном общении супружеской жизни. Венец супружества и материнства чище, божественнее, чем девичий. Страсть утрачивается - преобладают эмоции.

9. **Слишком ранние браки** - это всегда плохо для женщины. Если молодая девушка выходит замуж, ее организм ослаблен, и полное развитие ее тела предотвращается, а опасности, связанные с заточением, значительно возрастают.

10. Парни, которые женятся молодыми, получают мало удовольствия от супружеской жизни. Они склонны к излишествам и тем самым теряют значительную часть жизненной силы и физической выносливости.

11. **Долгая жизнь.** Статистика показывает, что женатые мужчины живут дольше холостяков. Рождение детей для женщин способствует долголетию.



AN ALGERIAN BRIDE

12. **Цвет лица.** - Брак очищает цвет лица, удаляет пятна с кожи, бодрит тело, наполняет тонами голос, придает эластичность и упругость шагу, приносит здоровье и довольство в старости.

13. Брак освящает дом, в то время как прелюбодеяние и распутство порождают беспорядок, недоверие и страдания. Не стоит забывать, что женатый мужчина может практиковать абсолютное воздержание и наслаждаться гораздо лучшим состоянием здоровья, чем развратник. Утешения товарищества развивают чистоту и дают отдых душе.

14. **Полное воздержание.** - Несомненно, некоторым мужчинам трудно полностью воздерживаться от сексуальных контактов и быть абсолютно целомудренными в мыслях. Подавляющее большинство мужчин часто испытывают сильное сексуальное желание. Воздержание очень склонно порождать в их сознании сладострастные образы и неукротимые желания, которые требуют железной воли, чтобы изгнать или контролировать. Отшельник в своем уединении или монах в своем убежище часто подвергаются этим страстям и испытаниям. Это, однако, естественно; ведь убери эти страсти, и человек перестал бы быть человеком. Очевидно, что естественное состояние человека - это брак; и тот, кто избегает этого состояния, не в ладах с законами своего бытия.

15. **Проституция.** Мужчины, унаследовавшие сильные страсти, легко убеждают себя в необходимости заниматься мастурбацией или посещать места проституции на том основании, что этого требует их здоровье. Хотя медицинские исследования неоднократно

доказывали, что это ложь, многие все же верят в это. Заключение брака затрагивает самые важные вопросы жизни и является самым святым и священным правом, признанным человеком, и это бальзам Гилеада от многих болезней. Мастурбация или проституция в скором времени разрушают самые радужные перспективы молодого человека. Мужественность - это нравственность и чистота целей, а не чувственность.

Недостатки безбрачия.

1. Жизнь холостяка имеет много преимуществ и много недостатков. Человек, не совершающий ни блуда, ни прелюбодеяния, ни тайных пороков, чистый душой, несомненно, обладает всеми нравственными достоинствами, которые делают его хорошим человеком и хорошим гражданином, независимо от того, женат он или не женат.
2. Если чистый душой человек не женится, он не понесет серьезных потерь жизненных сил; у него не будет склонности к сперматорее или застою спермы, он не будет страдать ни от одного из тех недугов, в которые заставляют верить некоторых порочных писателей и шарлатанов. Безбрачие прекрасно сочетается с умственной и физической силой. Регулярность в привычках жизни всегда будет оказывать благотворное влияние на человеческое тело.
3. Средняя продолжительность жизни женатого мужчины намного больше, чем холостяка. В Соединенных Штатах Америки существует довольно тревожный коэффициент в пользу мужчины, имеющего семью. Утверждается, что женатый мужчина живет в среднем от пяти до двадцати лет дольше холостяка. Женатый мужчина ведет более регулярный образ жизни. Он регулярнее питается, за ним лучше ухаживают в болезни, и во всех отношениях он более счастливый и довольный жизнью человек. Счастье жены и детей всегда добавляет комфорта и продолжительности жизни человеку, который счастлив в браке.
4. Статистика подтверждает тот факт, что среди холостых мужчин совершается больше преступлений, больше пороков и больше безнравственности, чем среди женатых. Пусть молодой человек будет чист сердцем, как пилигрим Буньяна, и он сможет невредимым пройти через смертоносные норы, рыкающих львов и преодолеть хищный огонь страсти. Пороки одиноких мужчин поддерживают самые вопиющие пороки современного общества, поэтому пусть каждый молодой человек остерегается и сохраняет свое тело чистым и непорочным. Его будущее счастье во многом зависит от целомудрия, пока он холост.



Сделано в США.



Я НИКОГДА НЕ ВЫЙДУ ЗАМУЖ".

Старые девы.

1. Современное происхождение. - Предрассудки, которые, безусловно, все еще существуют в среднем сознании по отношению к незамужним женщинам, должны быть сравнительно современного происхождения. С древнейших времен до Древней Греции, и особенно Рима, им воздавались самые высокие почести. Они были служительницами старых религий, и к ним относились с суеверным благоговением.

2. После реформации, особенно в прошлом веке, и в нашей стране, брак стал настолько почитаем, особенно женщинами, что стало считаться, что оставаться незамужней в некотором роде позорно. О старых девах повсюду говорят с жалостью и презрением, что, несомненно, объясняется сознательным или бессознательным убеждением, что они не стали бы такими, какие они есть, если бы могли помочь этому. Мало кто может сказать доброе слово о них как о классе. Мы постоянно слышим о прекрасных девах, очаровательных женах, роскошных вдовах, но почти никогда - о привлекательных старых девах.

3. Отбросьте предрассудки... Настоящая старая дева - такая же женщина, как и любая другая. У нее обязательно есть недостатки, хотя и не те, о которых принято думать. Она часто пухленькая, симпатичная, приятная, интересная, интеллектуальная, культурная, с теплым сердцем, доброжелательная, и у нее есть горячие друзья обоих полов. Они постоянно удивляются, почему она до сих пор не вышла замуж, ведь, по их мнению, у нее было много возможностей. Некоторые из них могут знать, почему; возможно, она сделала их своими доверенными лицами. У нее обычно сентиментальное, романтическое, часто печальное и жалкое прошлое, о котором она не говорит, разве что в священной обстановке близости.

4. Она не ссорится - она не недовольна, не капризна и не завистлива. Напротив, в большинстве своем она необыкновенно довольна, терпелива и безмятежна - больше, чем многие жены, у которых есть домашние обязанности и заботы, чтобы утомлять и беспокоить их.

5. Оставаться незамужней по необходимости. Глупое и гнусное заблуждение, что женщины, которые остаются незамужними, делают это по необходимости. Практически любая женщина может найти себе мужа, если она так настроена, о чем свидетельствует ежедневное наблюдение. Когда мы видим множество жен, не имеющих видимых признаков брачной рекомендации, почему мы должны думать, что старыми девами совсем пренебрегли? Мы можем встретить тех, кто не выглядит привлекательно. Но мы встречаем любое количество жен, которые выглядят еще менее привлекательно.

6. Первое предложение... Внешний вид и выправка многих жен свидетельствуют о том, что они приняли первое предложение; внешний вид и выправка многих старых дев - о том, что они отклонили повторные предложения. Неоспоримо, что жены в массе своей обладают не большим шармом, чем старые девы в массе своей. Но, поскольку большинство женщин замужем, их критикуют и комментируют не больше, чем весь пол. О них говорят индивидуально, как о красивых или простых, ярких или скучных, приятных или неприятных; в то время как о старых девах судят как о виде, и почти всегда неблагоприятно.



Я ПЕРЕДУМАЛ.

7. Становится женой... Многие старые девы, так называемые, неожиданно для окружающих становятся женами, когда какой-нибудь мужчина, обладающий вкусом, проницательностью и симпатией, побуждает ее изменить свое положение. Вероятно, до этого ни один мужчина в его роду не делал ей предложения, что объясняет ее одиночество. После ее замужества сотни людей, которые насмехались над ее состоянием, находят ее очаровательной, показывая тем самым степень их предубеждения против женского безбрачия. Старые девы вообще, надо полагать, ждут не возможностей, а предложений приемлемого сорта. У них могут быть, и даже скорее всего будут, те, но не эти.

8. Больше не выходите замуж ради поддержки... Время изменилось, и женщины изменились вместе с ним. Они стали более рассудительными, более независимыми как по характеру, так и по обстоятельствам. Они больше не выходят замуж ради поддержки; они доказали свою способность обеспечивать себя самостоятельно, и самообеспечение развивает их во всех отношениях. Уверенные в том, что они могут комфортно и безбедно жить в одиночестве, они лучше приспособлены к супружеским отношениям. По этой и другим подобным причинам их число быстро увеличилось, и они настолько улучшились в лице, уме и характере, что сегодняшняя старая дева полностью отличается от старой девы сорокалетней давности.



Когда и за кого выходить замуж.

1. Ранние браки. Женщины, вышедшие замуж слишком рано, всегда остаются маленького роста, слабыми, бледными, истощенными и более или менее несчастными. Мы не имеем ни естественного, ни морального права увековечивать нездоровую конституцию, поэтому женщины не должны выходить замуж слишком рано и брать на себя ответственность, производя на свет слабое и немощное поколение детей. Лучше не вступать в брак до тех пор, пока не произойдет полное развитие тела и ума. Молодая женщина от двадцати одного до двадцати пяти лет и молодой мужчина от двадцати трех до двадцати восьми лет считаются подходящим возрастом для того, чтобы произвести на свет разумное и здоровое потомство. "Сначала сделай дерево хорошим, тогда и плоды будут хорошими".

2. Если брак затягивается слишком долго для любого пола, скажем, с тридцати до сорока пяти лет, то потомство часто будет хилым и более подверженным безумию, идиотизму и другим недугам.

3. Половое созревание - это период, когда детство переходит от незрелости половых функций к зрелости. Женщина достигает этого состояния на год или два раньше, чем мужчина. В странах с жарким климатом период полового созревания приходится на возраст от двенадцати до пятнадцати лет, в то время как в странах с холодным климатом, таких как Россия, США и Канада, половое созревание часто задерживается до семнадцати лет.

4. Больные родители... Мы причиняем расе серьезный вред, умножая число наследственных инвалидов. Целые семьи детей стали наследниками жизни, полной страданий и несчастий, из-за неосмотрительности и плохой рассудительности родителей. Ни один молодой человек, находящийся в бодром здравии, не должен думать о женитьбе на девушке, на слабой конституции которой уже отпечатался след чахотки или другой болезни. Это только умножит его собственные страдания и не принесет никакого материального счастья его немощной жене. С другой стороны, ни одна здоровая, энергичная девушка не должна соединять свою судьбу с мужчиной, как бы сильно она его ни обожала, который не здоров и не способен стойко переносить тяготы жизни. Если юноша или девушка со слабым здоровьем не могут найти постоянного облегчения ни с помощью лекарств, ни с помощью

смены климата, не стоит и думать о браке. Ухаживать за больным может быть приятно, но в супружеской жизни получить удовольствие будет трудно. Девушка, полагающая, что любой молодой человек хочет жениться на ней ради того, чтобы ухаживать за ней всю жизнь, совершает очень серьезную ошибку.



Компании по страхованию жизни требуют прохождения медосмотра.
Почему не супружество?

5. Выбор мужа требует самой холодной рассудительности и бдительности. Истинный союз, основанный на органическом законе, - это счастье, но пусть все помнят, что масло с водой не смешается, лев не ляжет с ягненком, а неудачные браки не принесут ничего, кроме раздора.

"Пусть женщина возьмет

Старшего, чем она сама, - так носит она его.

Так, поколебавшись, правит она в сердце мужа своего".

Внимательно присмотритесь к нравам - убедитесь, что ваш предполагаемый супруг добродушен, великодушен, готов уважать мнение других людей, хотя и не разделяет его. Не выходите замуж за эгоистичного тирана, который думает только о себе.

6. Будьте осторожны. Не выходите замуж за нетерпимого человека с целью его перевоспитания. Тысячи людей пытались это сделать и потерпели неудачу. Страдания, горе и настоящий ад на земле стали последствиями слишком многих таких великодушных начинаний.

7. Истинный и единственный критерий, который мужчина должен искать в женщине, - это скромность в поведении до брака, отсутствие как мнимого невежества, так и неприятного

знакомства, а также чистый и религиозный склад ума. Если все это присутствует, ему не придется сомневаться в том, что у него есть верная и целомудренная жена.

8. Женитьба на двоюродных братьях опасна для потомства. По всеобщему наблюдению, дети от брака первых кузенов слишком часто становятся идиотами, сумасшедшими, косолапыми, калеками, слепыми или страдающими различными заболеваниями. Двоюродные братья и сестры всегда передают своим детям все наследственные болезни обеих семей. Если оба здоровы, опасность меньше.

9. Не выбирайте слишком хорошего или слишком выше вас, чтобы низший, недовольный высшим, не породил те раздоры, которые хуже, чем испытания одной жизни. Не будьте слишком разборчивы, ибо вы можете зайти еще дальше и оказаться хуже. Насколько вы сами несовершенны, настолько и миритесь с недостатками. Не обманывайте супругу, получая ее намного лучше, чем вы можете дать. Мы еще не на небесах и должны мириться с их недостатками, а вместо того, чтобы роптать на них, радоваться, что они не хуже; помните, что неполноценный человек гораздо лучше, чем никакой, если он вас любит.

10. Те, кто ищет общества только тех, кто может похвастаться богатством, в девяти случаях из десяти будут разочарованы. Богатство не может создать настоящую любовь, а деньги - купить домашнее счастье. Женитесь, потому что любите друг друга, и Бог благословит ваш дом. Домик с любящей женой стоит больше, чем королевский дворец с недовольной и нелюбящей королевой.

11. Разница в возрасте. - Общеизвестно, что муж должен быть на несколько лет старше жены. Вопрос в том, насколько велика разница. До двадцати двух лет те, кто предлагает брак, должны быть примерно одного возраста; однако, при прочих равных условиях, разница в пятнадцать лет после того, как младшему исполнится двадцать пять, не должна препятствовать браку. Мужчина сорока пяти лет может жениться на женщине двадцати пяти лет гораздо более безопасно, чем тридцатилетний на девушке моложе девятнадцати, потому что ее психическая сексуальность не столь зрелая, как у него, и, кроме того, ее природная робость требует более нежного и ласкового обращения, чем он может оказать. Девушка двадцати лет и моложе редко, если вообще когда-либо, должна выходить замуж за мужчину тридцати лет и старше, потому что любовь пожилого мужчины к девушке скорее родительская, чем супружеская; в то время как ее любовь к нему подобна любви дочери к отцу. Он может гладить, ластить и баловать ее, как взрослую дочь, но все это не является настоящей мужской и женской любовью, и она не может оказывать на него то влияние, которое мужчина требует от своей жены.

12. Лучшее время... Учитывая все обстоятельства, мы советуем читателю-мужчине сдерживать свои желания до двадцати пяти лет, а женщине не вступать в брачный союз до достижения двадцатилетнего возраста. После этих периодов брак является надлежащей сферой деятельности, в которой почти каждый человек призван природой сыграть свою роль.

13. Тщательно выбирайте. Хотя следует учитывать характер, здоровье, достижения и социальное положение, нельзя упускать из виду умственные способности и физическое развитие. При выборе спутника жизни всегда следует руководствоваться правилом: *идентичность вкусов и разнообразие темпераментов*. Также необходимо, чтобы они были физически адаптированы друг к другу. Например: Таз - эта часть анатомии, содержащая все внутренние органы беременности, - не только важен для красоты и

симметрии, но и имеет жизненно важное значение для той, кто задумывается о браке и его обычных последствиях. Поэтому женщине с очень узким и суженным тазом никогда не следует выбирать мужчину с гигантским физическим развитием, чтобы не дать ему в должной мере реализовать самое важное из удовольствий брачного состояния, в то время как рождение крупного ребенка будет причинять ей сильные родовые муки, а то и стоять жизни.



EXPLAINING THE NEED OF A NEW HAT.

ВЫБИРАЙТЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНО - ЛЮБИТЕ ПОТОМ.

1. Любовь... Не забывайте, что любовь - это один из самых священных элементов нашей природы и самый опасный элемент, с которым нельзя шутить. Это очень красивая и тонко продуманная способность, дающая самые восхитительные результаты, но легко выходящая из строя, подобно нежному растению, тонкие волокна которого постепенно склоняются к тому, чтобы обвиться вокруг возлюбленного, соединить два желающих сердца тысячью ласковых уз и сделать из "двух одну плоть": но их легко разорвать, и тогда прощайте радости супружеского блаженства!

2. Ухаживания по кварталам... Эти ухаживания по кварталам, "тут немного и там немного", - одно из величайших зол современности. Эта влюбленность в Джулию, потом в Элизу, потом в Мэри, этот модный флирт и кокетство обоих полов - губительны для домашних привязанностей; кроме того, они препятствуют формированию настоящей супружеской любви. Я считаю это распущенное чувство одним из величайших грехов против Небес, нас самих и того, с кем мы обманываемся, которые только можно совершить".

3. Растрачивание привязанностей. Молодые люди начинают ухаживать задолго до того, как думают о женитьбе, и там, где у них нет никаких мыслей о браке. Они растрачивают свои собственные привязанности и гордятся своими завоеваниями женских сердец, торжествуя, что так здорово их одурачили. Они доходят в своем греховном поведении до того, что изгоняют одну за другой свои жалкие жертвы из respectable общества, а те, будучи опозоренными, в ответ обрушивают на них все унижения и оскорбления, какие только может придумать или исполнить плодовитое женское воображение.

4. Ухаживания без намерения жениться. Почти все эти широко распространенные преступления и страдания, связанные с общественной и частной разнузданностью и проституцией, берут свое начало в этих бессмысленных ухаживаниях, этой преждевременной любви, этом омрачении привязанностей, и каждый молодой человек, который ухаживает без намерения жениться, бросает себя или свою возлюбленную в *этот ад на земле*. И большая часть вины лежит на молодых людях, потому что они берут на себя смелость обращаться к дамам и прекращать их по своему желанию, и тем самым в основном вызывают этот порок.

5. Подкладывание чепчиков. - Действительно, барышни иногда "подставляют свои шляпки", иногда очень сильно ухаживают своими завораживающими улыбками и ласковыми манерами; естественным языком любви, или тем откинутым назад и ласковым покачиванием головы, который выражает ее; мягкими и убедительными акцентами; низкими платьями, искусственными формами и многими другими неестественными и аффектированными способами и средствами привлечения внимания и возбуждения любви; но женщины никогда не ухаживают, пока не побывают в любви и не испытают ее прерывание, пока их первые и самые нежные волокна любви не будут испепелены разочарованием. Это, безусловно, печальное состояние общества.



MOTHERHOOD

6. Попирание женских привязанностей... Но мужчина - самодостаточная личность. Он может не только безнаказанно нарушать законы своей собственной социальной природы, но даже попирает женские привязанности. Он может даже довести это греховное потворство до крайности, и все равно женщина будет ласкать его и нежно улыбаться ему; да, даже добродетельная женщина. Он может взывать к пылкой любви одной молодой леди за другой, и все же его обращения будут сердечно приветствоваться другими. Конечно, джентльмен имеет полное право обращаться не только к леди, но даже к дамам, хотя у него и в мыслях нет жениться на своей возлюбленной или, скорее, жертве. О, мужчина, как это развратно! О, женщина, как странно слепа к своим собственным правам и интересам!

7. Безошибочный признак того, что намерения молодого человека не соответствуют действительности, - это его попытки возбудить ваши страсти. Если он вас любит, он никогда не станет взывать к этому чувству, потому что слишком уважает вас для этого. А женщина, которая позволяет мужчине пользоваться ею только для того, чтобы заставить его жениться на ней, в последней степени потеряна и бессердечна, и совершенно лишена как моральных принципов, так и добродетели. Богатство женщины - это ее добродетель, потеряв которую, она теряет все.

8. Начало разврата. Мужчину это редко изгоняет из общества. Женщина, да, добродетельная и даже благочестивая, редко исключает его из числа своих посетителей. Но где же та грань приличия, которая должна исключать представителей обоих полов из респектабельного общества? Неужели именно этот один неверный шаг и является границей между добродетелью и пороком? Или, скорее, обнаружение этого ложного шага? Конечно, нет! Но это все, что ведет к нему, предшествует ему и побуждает к нему. Это ухаживание без женитьбы. Это начало разнузданности, а также ее главная, провоцирующая причина, и потому она бесконечно хуже, чем просто ее завершение.

9. Выжигание социальных привязанностей. Он выжиг свои социальные привязанности так глубоко, так основательно, так эффективно, что когда, наконец, он хочет жениться, он не способен любить. Он женится, но обязательно холодно относится к своей жене, что, конечно, делает ее несчастной, если не ревнивой, и переворачивает отношение обоих друг к другу, делая обоих самыми несчастными на всю жизнь. Это побуждает к ссорам и взаимным упрекам, если не к неверности, и портит супружеские отношения на всю жизнь; и это вполне возможно.

10. Несчастливые браки - Именно эта причина, помимо того, что она провоцирует большую часть той неприкрытой публичной и частной проституции, о которой уже говорилось, делает значительную часть браков в наши дни несчастливыми. Добрые люди скорбят о результате, но ни разу не задумываются о его причине. Они даже молятся о нравственной реформе, но при этом делают то самое, что увеличивает зло.

11. Плач над падшим сыном - Видите ли вы эту благочестивую мать, плачущую над своим падшим сыном и взывающую к нему в тонах материнской нежности и настойчивости? Эта самая мать не позволила сыну жениться на девушке, которую он очень любил, потому что она была бедной, и это прерывание его любви стало прямой и главной причиной его гибели; ведь если бы она позволила ему жениться на этой любимой, он никогда бы не подумал отдать свою "силу чужим женщинам". Правда, мать погубила сына по неведению, но от этого не менее действенно.

12. Соблазн и гибель... Этот сын ухаживает за другой добродетельной красавицей, завладевает ее любовью и губит ее, или же оставляет ее с разбитым сердцем, чтобы ее легче было погубить другим, и таким образом подготавливает почву для того, чтобы она стала обительницей дома, "чья шаги ведут в ад". Его сердце теперь равнодушно, он готов ко всему.

13. Правильный принцип... Итак, я подчеркиваю, что ни один мужчина никогда не должен адресовать свои чувства женщине, пока он не сделал свой выбор, и даже не должен помогать ему в этом выборе. Сначала он должен сделать свой выбор интеллектуально, а любовь - потом. Он должен подходить к этому вопросу хладнокровно и рассудительно, как и к любому другому важному делу. Ни один мужчина или женщина, ослепленные любовью, не в состоянии здраво оценить, что ему или ей нужно, или кто соответствует его или ее желаниям.

14. Я знаю, конечно, что эта доктрина о том, что сначала нужно выбирать, а потом любить, исключить любовь из советов и выбирать с согласия разума и нравственных чувств, полностью противоречит чувствам молодых и обычаям общества; но в вопросе ее правильности я апеллирую к здравому смыслу, а не к опыту, ведь так мало людей пробуют этот план. Разве это не единственный правильный метод, который с наибольшей вероятностью приведет к счастливому результату? Попробуйте.

15. Предостережение для молодой женщины... И особенно пусть ни одна молодая женщина не думает о том, чтобы дарить свои привязанности, пока не будет уверена, что их нельзя разорвать, то есть пока не будет достигнуто полное согласие, но пусть она сохранит свое сердце целым, пока не подарит его на всю жизнь. Это требование гораздо важнее, а его нарушение гораздо губительнее для женщины, чем для мужчины, поскольку ее социальные способности сильнее, чем у него.

16. Как "**обожженный ребенок боится огня**", и чем больше он обжигается, тем сильнее страх: так и ваши привязанности, однажды прерванные, будут отталкивать вторую любовь и вызывать недоверие ко всему человечеству. Нет! Вы не можете слишком выбирать свою любовь - этот стержень, на котором вертятся ваши судьбы и будущее счастье.



ПОСЛЕ ПОМОЛВКИ

Любовь-морковь.

О чем только не рассказывают сказки и истории,

Что истинная любовь никогда не течет гладко.

-ШЕКСПИР.

"На небесах нет такой ярости, как любовь, превратившаяся в ненависть,

И в аду нет такой ярости, как презренная женщина" - КОНГРЕВ.

"Грозы очищают атмосферу и способствуют развитию растительности; почему же тогда любовные брызги не способствуют развитию любви, как они, несомненно, часто делают?"

"Они почти универсальны, и в природе наших различий ничего не поделаешь. Чем больше двое любят, тем больше их огорчают недостатки друг друга, которые эти размолвки лишь исправляют".

"Любовные размолвки, вместо того чтобы быть универсальными, являются следствием несовершенной любви и только усугубляют, но никогда не исправляют ошибки. Сексуальные бури никогда не улучшают отношения, в то время как любовь устраняет недостатки, восхваляя противоположные достоинства. Любой взгляд на них, практический и философский, осуждает их как то, что они являются для любви тем же, чем яд является для

здоровья, как до, так и после брака. Они - не что иное, как супружеские распри. Все законы разума и любви осуждают их. Избегайте их, как избегали бы смертоносных гадюк, и предотвращайте их лесом" - О. С. Фаулер.

1. Истинные факты. Несмотря на некоторые приведенные выше цитаты, утверждающие обратное, неприятности и разногласия между влюбленными омрачают и любовь, и жизнь. Ссоры всегда опасны и ведут к отчуждению, если не к окончательному разрыву.

2. 2. Подтвержденные привязанности Когда привязанность однажды полностью подтверждена, каждый должен быть очень осторожен в обидах и по возможности избегать разногласий, но если разногласия постоянно развиваются с большим или меньшим трением и раздражением, то лучше, чтобы наступил кризис и произошло окончательное расставание. Ибо мир лучше, чем разделенная любовь.

3. Раздражение ненавистью. Раздражение ненавистью хотя и испытывают большинство влюбленных, но мало кто понимает, насколько оно губительно для последующих привязанностей. Размолвки из-за любви перерастают в размолвки из-за ненависти, а их влияние на привязанность губительно, и их ни в коем случае нельзя терпеть. Либо соглашайтесь, либо не соглашайтесь. Если нет гармонии до заключения брачных уз, то не может быть ее и после. Супружеская жизнь будет постоянно омрачаться чередой "ненавистных размолвок", которые рано или поздно разрушат все счастье, если только пара не является достаточно хорошо спаренной.



ЛЮБЯЩИЕ СЕРДЦА СЧАСТЛИВее ВСЕГО.

4. Как говорит О. С. Фаулер: "Яд осы находится у них под губами". Первый плевок подобен глубокой ране, прорезавшей прекрасное лицо, сделавшей его ужасным и оставившей страшный шрам, который ни время, ни косметика никогда не смогут стереть; он включает в себя боль, столь смертельную для любви, и запятнает священную страницу любви самыми отвратительными и нетленными образами памяти. Разве многие из ныне несчастных не помнят их как начало того отчуждения, которое омрачило ваши последующие аффекты, испортило ваши жизни? С каким отвращением вы оглядываетесь на них? Память о них ужасна, а влияние на любовь - самое разрушительное".

5. Роковые условия... Что такое все "размолвки" влюбленных, как не разочарование в его наихудшей форме? Они обязательно и всегда приводят к ужасным последствиям. Тонкие чувства и чувствительность вскоре будут уничтожены, и не останется ничего, кроме ненависти.

6. Крайняя печаль После серьезной "размолвки" обычно следует период нежной печали, чувство унижения и покорности. Как следствие, даются взаимные обещания, что такое положение вещей больше никогда не повторится, и т. д. Но будьте уверены и помните, что каждая последующая трудность будет требовать все больших усилий для устранения разрыва. Поймите, что такие компромиссы опасны, и каждая новая трудность увеличивает их фатальность. Даже самые сильные выдерживают лишь немногие, а выживают - многие.

7. Недоверие и недостаток уверенности. Большинство трудностей возникает из-за недоверия, недостатка уверенности или здравого смысла. Когда двое влюбленных смотрят друг на друга, как два любопытных, каждый из которых следит, чтобы другой не получил какое-то новое преимущество, то это говорит об отсутствии здравого смысла, и молодой паре следует стать благоразумнее или расстаться.

8. Ревность. Когда один из влюбленных, когда-то такой нежный, теперь сразу становится таким холодным и ожесточенным; когда-то такой жеманный и знакомый, теперь вдруг такой сдержанный, отстраненный, жесткий и строгий, - это всегда верный признак ревности. Ревнивый человек сначала разговорчив, очень ласков, а потом сразу же меняется и становится холодным, замкнутым и отталкивающим, казалось бы, без причины. Если человек был ревнив до брака, то в браке эта черта скорее усилится, чем уменьшится.

9. Если вы миритесь на исповеди, исповедующийся чувствует себя подлым и опозоренным; или если оба признаются и прощают, оба чувствуют себя униженными, поскольку прощение подразумевает неполноценность и жалость, от которых все мужское и женское сторонятся. Но даже это лучше, чем постоянные "размолвки".

10. Профилактика Если вы сможете хорошо ладить во время ухаживания, то неизменно станете счастливой парой, если соедините свои судьбы в браке. Научитесь не давать и не принимать обиды. Вы должны помнить, что все человечество в лучшем случае несовершенно. У каждого из нас есть свои недостатки, и мы должны держать их в подчинении. У тех, кто по-настоящему любит друг друга, не будет особых трудностей ни в ухаживаниях, ни в супружеской жизни.

11. Средства. - Утверждение идеальной любви в самом начале является профилактическим средством. Страх, что вас не любят по-настоящему, обычно прокладывает путь к "размолвкам". Пусть все, кто хоть как-то претендует на это, остерегаются любого начала такого разворота, и душат эти "ненавистные размолвки" в тот момент, когда они возникают. Пусть "солнце не заходит над гневом твоим", даже на час, но пусть следующая фраза после их начала угасит их навсегда. И пусть те, кто не может ухаживать без "размолвок", прекратят их; ведь те, кто ссорился до брака, должны ссориться и после.



Пусть не заходит солнце над гневом твоим.



ОДИНОКИЙ И ПОКИНУТЫЙ

Разбитое сердце.

1. **Раненая любовь** - Любовь обладает магической, суверенной, абсолютной и тиранической властью над телом и разумом, когда ей дают контроль. Она часто, в случае разочарования, творит хаос и наносит смертельные удары своим жертвам, оставляя многих в том болезненном психическом состоянии, которое не могут восстановить никакие жизненные тоники. Раненая любовь может быть результатом поспешного и неосмотрительного поведения молодых людей; или перерастанием похоти, или результатом домашней неверности и раздоров.

2. Наши кладбища принимают под холодную тень могилы тысячи и тысячи жертв, которые ежегодно умирают от результатов "разбитых сердец". Несомненно, любовные неурядицы вызывают больше сердечных расстройств, чем все остальное вместе взятое.

3. **Прерванная любовь** - давно известно, что собаки, птицы и даже лошади, разлученные со своими спутниками или друзьями, чахнут и умирают; поэтому не странно, что человек с его

высшими интуитивными представлениями о привязанности должен страдать от любви, когда она внезапно прерывается.

4. Распинающая любовь. Болезненные любовные чувства бьют прямо в сердце, а разрыв любви, которая не может быть завершена в браке, иногда позволяет распинать привязанности. Несомненно, страдания от разочарования в любви часто бывают глубже и сильнее, чем встреча со смертью.

5. Исцеление. Парализующие и мучительные последствия разрыва любви могут быть устранены только с помощью развлечений и общества. Приведите разум в состояние патристической независимости с полной решимостью вычеркнуть прошлое. Те, кто не может подчинить себе муки разочарования в любви, не обладают сильным характером и неизменно будут терпеть разочарования почти во всех сферах жизни. Разочарование в любви означает возвышение над ней и ее преодоление, либо деморализацию, умственную, физическую и сексуальную.

6. Любовь сходит с ума - Любовь приходит без предупреждения. Слепой неуправляемый импульс, кажется, властвует над страстями привязанности. Любовь слепа и, кажется, полностью подчиняет и покоряет. Она часто приходит как гром среди ясного неба, а когда обрушивается, то падает плашмя, оставляя после себя лишь руины торнадо.

7. Уныние дышит болезнью, и те, кто ему поддается, не могут ни работать, ни есть, ни спать; они только страдают. Околдованные, очарованные, намагниченные привязанности, кажется, лишают самоконтроля, и, несомненно, многие, страдающие от любовной болезни, совершенно беспомощны; они вне себя, раздражительны и дики. Мужчины и женщины с гением, влиянием и образованием, кажется, страдают одинаково, но они не поддаются сдерживающему влиянию; одни чахнут и умирают, другие поднимаются над этим и становятся сильнее и лучше от того, что подверглись страданию.

8. Поднимитесь над ней! Если вы не можете радостно думать о своем несчастье, забудьте о нем. Вы должны это сделать или погибнуть. Ваша сила и влияние слишком велики, чтобы портить их глупой и меланхолической тоской. Ваше чувство собственного достоинства, самоуважение, самолюбие, любовь к окружающим велят вам не портить себя, плача по "пролитому молоку".

9. Переживите свою прошлую потерю. Действительно ли солнце, луна и звезды восходят и заходят в вашем любимом человеке? Разве в море не водится "столько хорошей рыбы, сколько ее никогда не ловили", и разве вы не можете ее поймать? Разве нет на земле других сердец, таких же любящих и прекрасных, и во всех отношениях таких же родных; если бы обстоятельства сначала обратили вас к другому, вы бы относились к нему так же, как сейчас к этому. Любовь гораздо меньше зависит от любимого, чем от любящего. Или таким образом вы хотите вернуть утрату в прошлом или обеспечить будущее? Не является ли это одновременно неразумным и саморазрушительным, и во всех отношениях рассчитано на то, чтобы сделать ваше положение, нынешнее и будущее, еще более безнадежным?

10. Найдите себе занятие. Бездействующие руки - мастерская сатаны. Займите свой ум; найдите себе занятие; что-то, в чем вы сможете самосовершенствоваться; что-то, что будет лучше подходить для того, чтобы вами восхищался кто-то другой; читайте и совершенствуйте свой ум; выйдите в общество, бросьте всю свою душу в какое-то новое предприятие, и вы победите со славой и выйдете из огня очищенным и более достойным.

11. Как любовь была причиной ваших страданий, так и любовь восстановит вас, и вы станете любить лучше и постояннее. Не позволяйте себе озлобиться, отвращаться и избегать общения. Восстановите свою обветшавшую сексуальность, воспитывая в себе общую оценку совершенства, особенно умственных и моральных качеств противоположного пола. Победите свои предрассудки и поклянитесь никому не позволять раздражать и нарушать ваше спокойствие.

12. **Любовь к мертвым...** Самая нежная женщина, которая продолжает любить своего супруга, хотя он уже давно умер, вместо того чтобы остыть или омертветь, проявляет все богатство и сладость всесторонне развитой женщины, основательно влюбленной, наряду со смягченной, мягкой, сумеречной грустью, которая трогает каждое сердце, но при этом придает особый блеск и красоту ее манерам и всему характеру. Она должна скорбеть, но не вечно. Это не ее долг перед собой и своим Создателем.

13. **Верное средство:** вступайте в контакт с представителями другого пола. В вас вселился магнетизм вашего возлюбленного, который должен оставаться до тех пор, пока его не вытеснит другой. Ходите на вечеринки и пикники; будьте свободны, знакомы, непринужденны, даже бесцеремонны; пробуйте очаровывать других и сами поддавайтесь очарованию. Но будьте честны, вызывайте уважение, делайте себя привлекательным и достойным.



A SURE REMEDY.

Прежние обычаи и особенности среди мужчин.

1. **Полигамия** В разных частях света отношения между полами сильно различаются. В некоторых районах полигамия преобладает с незапамятных времен.

Большинство диких народов многоженцы, а турки, хотя и постепенно отходят от этой практики, все еще позволяют себе иметь несколько жен.

2. В Тибете **правило отменено**, и женщины имеют двух или более мужей. Говорят, что во многих случаях целая семья братьев имеет только одну жену. Этот обычай имеет, по крайней мере, одно преимущество: полностью исключается возможность оставить незащищенную вдову и несколько детей без отца.

3. Морганатический брак - это модификация полигамии. Он иногда встречается среди королевских особ Европы и считается вполне законным, но морганатическая жена имеет более низкий ранг, чем ее королевский муж, а ее дети не наследуют его ранг или состояние. Только королева является супругой государя и имеет право разделить его звание.

4. Различные способы получения жен. Среди нецивилизованных народов почти любое завидное владение достается с помощью грубой силы или превосходства в силе. Так же обстоит дело и с получением жены. Сильные берут верх над слабыми. Говорят, что среди североамериканских индейцев было принято, чтобы мужчины боролись за выбор женщины. Слабый мужчина редко мог удержать жену, которую желал заполучить сильный.

Закон соперничества распространялся не только на отдельных людей. Женщины часто были причиной того, что целые племена объединялись друг против друга в битве. Стремление к превосходству в физической силе было большим стимулом для развития тела, а поскольку лучшие из мужчин предпочитали самых превосходных женщин, этот обычай был хорош тем, что улучшал расу.

5. Австралийский абориген использовал низкую хитрость и бессердечную жестокость, чтобы заполучить жену. Затаившись в засаде, с дубиной в руках, он подстерегал желанную женщину и, не ожидая, набрасывался на нее. Если он был просто инвалидом, то уносил ее с собой, а если удар был достаточно сильным, чтобы убить, то бросал ее, чтобы подстеречь другую жертву. Здесь нет попыток привлечь или понравиться, нет состязания в силе; его ухаживания, если их можно назвать ухаживаниями, не идут ни в какое сравнение с ухаживаниями грубых существ.

6. Калмукский татарин мчится за своей невестой верхом на лошади, предварительно договорившись с ней об определенном старте. *Брачный узел* заключается в том, чтобы поймать ее, но нам говорят, что результат гонки зависит от того, хочет ли девушка быть пойманной или нет.

7. Гавайские острова. - Брак среди первых уроженцев этих островов был просто вопросом взаимной склонности. Не было никаких церемоний, мужчины и женщины соединялись и расходились по своему усмотрению.

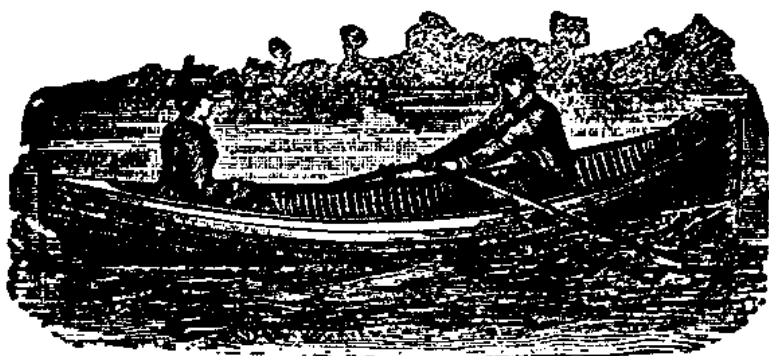
8. В разных частях Европы **феодалный лорд**, когда кто-нибудь из его иждивенцев или последователей женился, пользовался правом занять на первую ночь место жениха в брачной кушетке. Редко кому удавалось избежать этой отвратительной практики. Иногда мужу, если он был богат, удавалось откупиться от мелкого государя, чтобы тот не пользовался своей привилегией.

9. У **спартанцев** был обычай поощрять сношения между лучшими мужчинами и женщинами ради высшего потомства, без всякой связи с брачной церемонией. Согласно записям, древнеримский муж приглашал друга, в котором он мог восхищаться какими-то физическими или умственными качествами, разделить благосклонность своей жены, чтобы те качества, которыми он восхищался, повторились в потомстве.





ПРЕДЛОЖЕНИЕ



Поспешный брак редко бывает удачным. Шекспир, *Генрих VI*.

Причина, по которой так мало счастливых браков, заключается в том, что молодые леди тратят свое время на изготовление сетей, а не на создание клеток. - Свифт, *Мысли на разные темы*.

Разумные советы по выбору партнера.

1. В процессе ухаживания существует множество фатальных ошибок и множество неудач в любовных отношениях. Естественные законы управляют всей природой и сводят все, чем они управляют, к вечному праву; поэтому любите естественно, а не искусственно. Не любите кого-то или никого только потому, что у них есть деньги.

2. **Судите научно.** Если вы вообще судите, то судите научно. Занимайтесь всем остальным, но не занимайтесь ухаживанием. Неудача в этом деле может означать не только потерю богатства или общественных почестей; она может означать разорение или жизнь, которая зачастую хуже смерти. Мир полон несчастных и заблуждающихся людей.

Начни правильно - и все будет правильно; начни неправильно - и все закончится неправильно. Когда вы ухаживаете, займитесь этим делом и изучайте свой интерес так же, как изучали бы любое другое деловое предложение.

3. **Разводы** В наших судебных записях нет ни одного развода, который не был бы результатом какой-то фундаментальной ошибки в ухаживании. Чистота или сила любви может быть испорчена так же, как и любая другая способность, и когда мужчина решается на брак, закрывает глаза и ищет спутницу в темноте, он позорит женщину, которую завладел ею, и совершает преступление против Бога и общества. В наш просвещенный век ошибок при выборе подходящего партнера должно быть сравнительно немного. Необходимо уделять достаточно времени изучению характера и склонностей друг друга. Совместное общение вскоре выявит способность к адаптации.

4. **Ложная любовь** Многие бедные, слепые и влюбленные новички считают себя отчаянно влюбленными, в то время как в их натуре нет ни малейшей искренней привязанности. Это все сиюминутная страсть, своего рода щенячья любовь; его клятвы и обещания вскоре будут нарушены, и в браке он станет равнодушным и холодным к своей жене и детям, и он пройдет через всю жизнь без амбиций, поощрения и успеха. Он будет неудачником. Настоящая любовь говорит сама за себя, и случайный наблюдатель может прочесть ее провозглашения. Настоящая любовь не говорит шепотом, она всегда дает о себе знать. Безрассудство флирта приводит к множеству несчастливых браков и портит жизнь многим. Человек, счастливо состоящий в браке, имеет большие преимущества как в социальном, так и в финансовом плане.

5. **Флирт ради удовольствия** - кто такой флиртующий, какова его репутация, мотивы или характер? У каждого молодого человека должна быть своя репутация; если она нехорошая, то плохая, середины нет. Молодые люди, которые бегают по улицам после наступления темноты, бурно и шумно разговаривают, сплетничают и хихикают, флиртуют то с одним, то с другим, очень скоро погубят свои матримониальные перспективы в хорошем обществе. Скромность - бесценная драгоценность. Ни один здравомыслящий молодой человек, у которого есть будущее, не женится на кокетке.

6. Те, кто завоевывает любовь просто для собственного развлечения, совершают великий грех, за который не существует адекватного наказания. Как вы можете разрушить невинную жизнь той доверчивой девушки, как вы можете забыть ее счастливый взгляд, когда она упивалась вашим выражением любви, как вы можете забыть ее тающие глаза и сияющие щеки, ее нежный тон, отвечающий на вашу притворную любовь? Помните, что Бог бесконечно справедлив, и "душа согрешающая непременно умрет". Вы можете бросаться в дела, искать удовольствия в клубной комнате, посещать игорные ады, но "Ты - мужчина" всегда будет смотреть вам в лицо. Ее бледные, печальные щеки, впалые глаза никогда не перестанут преследовать вас. Мужчины должны способствовать счастью, а не причинять страдания. Пусть дикие индейцы мучают пленников до смерти на медленно горящем факеле, но пусть цивилизованный человек уважает нежность и любовь доверчивых женщин. Мучить противоположный пол - это варварство с двойной перегонки. Юноши, мучающие девушек, - это хладнокровная жестокость дьяволов, а не людей.

7. Правило, которого следует придерживаться: не стоит постоянно оказывать знаки внимания одной и той же даме, если у вас нет желания завоевать ее расположение. Время от времени сопровождать ее в церковь, на концерт, пикник, вечеринку и т. д. - это вполне нормально; но уделять ей особое внимание и направлять ей приглашения во все увеселительные заведения, где вам захочется побывать, - это подразумеваемое обещание, что вы предпочитаете ее общество всем другим, и она вправе считать, что ваше внимание серьезно.



THE WEDDING RING.

ОБРУЧАЛЬНОЕ КОЛЬЦО

8. Каждая девушка должна запечатать свое сердце от всех проявлений привязанности, если они не сопровождаются предложением. Любовь женщины - это ее все, и ее сердце должно быть как камень, пока она не найдет того, кто достоин ее доверия. Девушка, никогда не дарите свои привязанности, пока хотя бы словом или делом не убедитесь в искренности и вере того, кто уделяет вам особое внимание. Лучше не вступать в брак до двадцати двух лет. Тогда вы будете более компетентны, чтобы судить о честности и лживости человека. Природа поставила вокруг вас стену девичьей скромности. Сохраните ее и не

позволяйте, пока вы еще слишком молоды, посягать на ваши чувства любовникам, которые ищут сердца для покорения.

9. Женский флирт Молодой человек, который любит молодую женщину, делает ей самый высокий комплимент из всех, что есть в распоряжении человека. Совершите почти любой грех, подвергните любой другой пытке, но избавьте его от мук разочарования. Это преступление, которое никогда не будет прощено, и долг, который никогда не будет выплачен.

10. Молодые люди с серьезными намерениями или те, кто помолвлен, должны быть досконально верны друг другу. Если они стремятся к свободе с другими, то, скорее всего, разжигают пламя ревности, и любовь часто превращается в ненависть, вызывая сильнейший гнев души. Преданность, верность, уверенность - вот три драгоценности, которые следует беречь в ухаживании. Не будьте кокеткой.

11. Поцелуи, ласки и прикосновения между влюбленными - этого нельзя допускать ни при каких обстоятельствах, если только это не оправдано помолвкой, да и то лишь в разумных и ограниченных пределах. Девушка, которая позволит молодому человеку поцеловать ее или обнять за талию до помолвки, сразу же упадет в глазах того, кого она таким образом ублажала и хотела ублажить. Привилегии всегда вредят, но никогда не приносят пользы.

12. Неправильные вольности во время ухаживания убивают любовь. Любые неправильные вольности, которые позволяют себе молодые леди, обрученные или нет, превращают любовь в чувственность, а ее привязанности становятся неприятными, если не отталкивающими. Мужчины по своей природе любят добродетель, и для спутницы жизни естественно избегать амурной женщины. Молодые люди, если вы любите нравственную чистоту и добродетель, никогда не отвечайте взаимностью на любовь, пока не потребуете права на обручение. Помните, что те, кто искренне любит, будут уважать честь и добродетель друг друга. Чистота женщины вдвойне привлекательна, а чувственность в ней становится вдвойне оскорбительной и отталкивающей. Любить блудницу - это противоречит законам природы.

13. Наказание соблазнителя лучше всего описано О. С. Фаулером в его "Творческой науке". Грех и наказание ложатся на всех вас, кто взывает к любви доверчивой, невинной, любящей девственницы только для того, чтобы запятнать ее, а затем отбросить. Вы заслуживаете того, чтобы отец бил вас лошаадьми, братья - трусами, мать - клеймом негодяя, сама она - проклятием и отправкой на столб для бичевания и в темницу.

14. Предостережение: девушка никогда не должна поощрять внимание молодого человека, который не проявляет интереса к своим сестрам. Если молодой человек равнодушен к своим сестрам, он станет равнодушным к своей жене, как только закончится медовый месяц. Исключений из этого правила очень мало, если вообще есть. Брат, который не будет добрым и любящим в доме своей матери, станет очень плохим мужем.

15. Старое правило: "Никогда не выходи замуж за мужчину, который не делает своей матери рождественских подарков каждое Рождество", - хорошо. Девушка не ошибется, если соединит свою судьбу с мужчиной, который любит свою мать и уважает своих сестер и братьев.



A CHINESE BRIDE AND GROOM.

SAFE HINTS.

БЕЗОПАСНЫЕ СОВЕТЫ.

1. Выходите замуж в соответствии со своим положением в жизни. Если есть разница в социальном положении, лучше, чтобы муж был выше. Женщине не нравится смотреть на мужа свысока, а вынужденность делать это - плохая гарантия их счастья.
2. Лучше всего вступать в брак с людьми своей веры и религиозных убеждений, если только один из них не готов перенять их у другого. Различия в вере могут привести к расколу семьи и

большим неприятностям в последующей жизни. Благочестивая женщина должна остерегаться выходить замуж за нерелигиозного мужчину.

3. Не бойтесь выйти замуж за бедного мужчину или женщину. Хорошее здоровье, веселый нрав, крепкое сердце и трудолюбивые руки принесут счастье и комфорт.

4. За ярко-рыжие волосы следует выходить с черными, а за черные - с черными или ярко-рыжими и т. д. И чем более краснолицый, бородатый или импульсивный мужчина, тем более мрачной, спокойной, холодной и тихой должна быть его жена; и наоборот. Цветастые не должны жениться на цветущих, но на тех, кто смугл, в той мере, в какой они сами светлы.

5. Рыжеволосые мужчины должны жениться на брюнетках, но не на блондинках; цвет усов в большей степени определяет темперамент, чем цвет волос.

6. Цвет глаз имеет еще большее значение. Серые глаза должны сочетаться с другим цветом, почти с любым другим, кроме серого; то же самое касается голубых, темных, лесных и т. д.

7. Те, кто очень мясист, должны жениться не на таких же, а на слишком худых и стройных; и это вдвойне верно в отношении женщин. Плотный мужчина гораздо лучше подходит для плотной женщины, чем круглолицый. Двое невысоких, толстокожих и коренастых людей не должны соединяться в браке, а должны выбирать тех, кто имеет другое телосложение, но ни в коем случае не одного из них. И вообще, те, кто предрасположен к полноте, поэтому менее склонны к браку.

8. Те, у кого мало волос или бороды, должны жениться на тех, у кого от природы много волос; те же, у кого их когда-то было много, но они их потеряли, могут жениться на тех, у кого они либо лысые, либо их мало; ибо в этом, как и во всех других случаях, все зависит от того, каков человек по природе, и мало от нынешнего состояния.

9. Те, в ком решительно преобладает мотив-темперамент, кто костляв, в меру мясист, довольно рельефен, римсконосый и мускулистый, не должны вступать в брак с теми, кто подобным образом сложен.

10. Маленькие, нервные мужчины не должны жениться на маленьких, нервных или сангвинических женщинах, чтобы и они, и их дети не получили слишком много вспыльчивости и импульсивности и не умерли внезапно.

11. Два очень красивых человека редко вступают в брак, равно как и два очень скромных. Несколько необычно, что очень красивые женщины, которые, конечно, могут выбирать, редко выходят замуж за симпатичных мужчин, но, как правило, отдают предпочтение домовитым; потому что та изысканность, в которой зарождается красота, естественно сочетается с той силой, которая сопровождает огромные носы и непропорциональные черты лица.



Свет. Жизнь. Здоровье и красота.

12. Быстрые люди, ораторы, хохотуны и т.д. должны жениться на спокойных и рассудительных, а импульсивные - на стоических; средние же могут жениться на тех, кто не является ни тем, ни другим, в зависимости от их предпочтений.

13. Носы указывают на характеры, указывая на организмы и темпераменты. Соответственно, те, у кого нос особенно выражен в ту или иную сторону, должны жениться на тех, у кого нос противоположный. Римские носы подходят для тех, кто задирает нос вверх, а носы мопсов - для тех, кто задирает нос вниз; в то время как прямые носы могут сочетаться с любым из них.

14. Мужчины, которые любят командовать, должны быть особенно осторожны, чтобы не жениться на властных и женоподобных женщинах; в то время как тем, кто охотно "подчиняется приказам", нужны именно такие. Некоторым мужчинам нужна жена, которая будет принимать их роль; однако всем, кому не нужны волевые женщины, следует быть осторожными в выборе брака с ними.

15. Разумная женщина не должна выходить замуж за упрямого, но непродуманного, неинтеллигентного мужчину, потому что она не может долго терпеть, когда он слепо следует своим плохим, но отвергающим ее хорошие планы, планам.

16. Сдержанный или скрытный должен жениться на откровенной. Хитрый человек не выносит в жене ни малейшей хитрости. Те, кто не склонен к обязательствам, должны жениться на тех, кто демонстративен; иначе, как бы сильно они ни любили, ни один из них не будет уверен в привязанности другого, и каждый будет не доверять другому, а их дети будут обманчивы.

17. Робкая женщина не должна выходить замуж за нерешительного мужчину, чтобы, подобно испуганным детям, каждый из них не стал постоянно успокаивать другого мнимыми страхами.

18. Трудолюбивый, бережливый, трудолюбивый мужчина должен жениться на женщине, которая в меру бережлива и трудолюбива. Поскольку "всемогущий доллар" сегодня является великим двигателем человечества, и то, чему большинство мужей посвящают всю свою жизнь, - это нелегкий труд.



FIRESIDE FANCIES.

Ценные бумаги в браке.

1. **Искать счастье друг друга.** Эгоистичный брак, который ищет только свое собственное счастье, проигрывает сам себе. Счастье - это огонь, который не будет долго гореть на одной палке.

2. **Не женитесь внезапно.** Всегда можно успеть сделать то, что нужно, если это правильно.

3. **Женитесь в соответствии со своим положением в обществе.** - Больно постоянно извиняться за кого-то. Еще больнее быть извиненным за кого-то.

4. **Не женитесь по нисходящей.** - Достаточно сложно продвигаться по карьерной лестнице, не нагружаясь глиной тяжелее своей собственной. Будет достаточно сложно поддерживать своих детей на лучшем уровне, если не придется исправлять перекосы в их крови.

5. **Не продавайте себя** - неважно, какова цена: деньги или положение.

6. Не выбрасывайте себя на ветер. Вы не получите слишком много, даже если за вас заплатят полную цену.

7. Обращайтесь за советом к родителям. Ваши родители - ваши лучшие друзья. Они пойдут на большую жертву ради вас, чем все остальные смертные. Они возвышаются над эгоизмом по отношению к вам. Если они расходятся с вами во мнениях относительно вашего выбора, то только потому, что так надо.

8. Не выходите замуж в угоду третьим лицам.

9. Не выходите замуж, чтобы кому-то насолить. Это добавит убогости к глупости.

10. Не выходите замуж, потому что кто-то другой может искать ту же руку. - Одна перчатка не может одинаково хорошо подходить ко всем рукам.

11. Не выходите замуж, чтобы избавиться от кого-либо. Трус, который застрелился, чтобы избежать призыва в армию, был сумасшедшим.

12. Не выходите замуж только по любви. Любовь - это не только чувство, но и принцип. В той мере, в какой она является чувством, она - слепой поводырь. Она не ждет, чтобы проверить наличие возвышенных качеств в своем объекте, прежде чем разгорится в пламя. Стружка - это жаркий огонь, но каменный уголь лучше для зимы.

13. Не женитесь без любви. Тело без души скоро станет оскорбительным.

14. Тщательно проверяйте эффект длительной связи. Если знакомство порождает презрение до брака, оно породит его и после.

15. Тщательно проверяйте эффект длительной разлуки. Настоящая любовь не подвластна ни времени, ни пространству.

16. Внимательно изучите права ваших детей по законам наследственности. Сомнительно, что вы имеете право увеличивать число инвалидов и калек.

17. Не женитесь только потому, что пообещали. Если между вами сейчас разойдется шов, он превратится в пропасть. Отказаться от ошибочного обещания менее обидно, чем лжесвидетельствовать перед алтарем. Ваш будущий супруг имеет право на абсолютную честность.



СОБИРАЕМСЯ ПОЖЕНИТЬСЯ

18. **Женитесь на характере.** Важно не столько то, что человек имеет, сколько то, что он собой представляет.

19. **Не выходите замуж не за того.** Фемистокл сказал, что предпочел бы выдать свою дочь замуж за человека без денег, чем за человека с деньгами. Хорошо иметь и то, и другое. Гибельно не иметь ни того, ни другого.

20. **Требуйте справедливого вознаграждения.** Вы даете добродетель и чистоту, мягкость и честность. Вы имеете право требовать того же взамен. Долг требует этого.

21. **Требовать мозги.** - Культура - это хорошо, но она не передается. А вот мозги - да.

22. **Изучайте прошлые отношения.** Хорошая дочь и сестра станет хорошей женой. Из хорошего сына и брата получается хороший муж.

23. **Никогда не выходите замуж в качестве миссионера.** Если человека нужно спасти от вредных привычек, он вам не подходит.

24. **Брак - это надежное и конкретное средство** от всех бед, известных как потери семени. Как правильное питание лечит больной желудок, а правильное дыхание - больные легкие, так и правильное использование половых органов принесет облегчение и восстановление. Многие мужчины, страдавшие от неосторожных действий в молодости, женились и вскоре излечились от сперматореи и других осложнений, которые ей сопутствовали.

25. **Хорошие и долгие ухаживания** часто излечивают многие трудности или недуги половых органов. О.С. Фаулер говорит: "Видите друг друга часто, проводите много приятных часов вместе", много гуляйте и разговаривайте, думайте друг о друге во время отсутствия, пишите много любовных писем, вдохновляйтесь на многие любовные чувства и поступки по отношению друг к другу, проявляйте свою сексуальность в тысяче форм десять тысяч раз, каждая из которых тонизирует и тем самым оздоравливает этот самый элемент, который сейчас обветшал. Когда вы будете ухаживать достаточно долго, чтобы жениться, вы будете достаточно восстановлены, чтобы снова стать лучше.

Одевайтесь, приводите себя в порядок и будьте начеку. Не ждите слишком долго, чтобы найти кого-то более совершенного, чем вы, но поскорее остановитесь на ком-то одном.

Помните, что ваше бесполое состояние делает вас слишком скучной и легко вызывающей отвращение. Поэтому обращайте внимание только на те качества, которые вам нравятся.

26. 26. Чистота намерений: вступайте в брак с чистой и верной целью, и когда вы убедитесь, что на пути к счастливой супружеской жизни стоят другие трудности, то с *честью* обсудите их и с честью отнеситесь друг к другу при их разрешении.

27. Не мелочитесь в чувствах и привязанностях друг друга. Это грех, который будет проклинать вас во все дни вашей жизни.

ЖЕНЩИНЫ, КОТОРЫЕ СТАНОВЯТСЯ ЛУЧШИМИ ЖЕНАМИ.

1. Женщина, **осознающая обязанности своего пола**, та, которая неукоснительно выполняет обязанности, возложенные на нее природой, несомненно, будет хорошей женой.

2. **Хорошие жены и матери.** - Хорошие жены и матери - это женщины, которые верят в сестринство женщин, а также в братство мужчин. Высшая представительница этого типа стремится сделать свой дом чем-то большим, чем просто обителью, где детей кормят, одевают и учат катехизису. Государство вовлекает своих детей в политику, делая их образование функцией политиков. Хорошая жена и домохозяйка говорит своим детям: "Куда ты идешь, туда и я пойду". Она отбрасывает свои склонности к легкомыслию и эгоизму. Она изучает мужчин, которые предлагают обучать ее детей; она призывает матерей сидеть рядом с отцами в школьном совете; она даже сама согласится на такую неблагодарную работу в интересах беспомощной школьной молодежи, которая нуждается в материнской, а также отцовской и учительской заботе на этом поле политики.

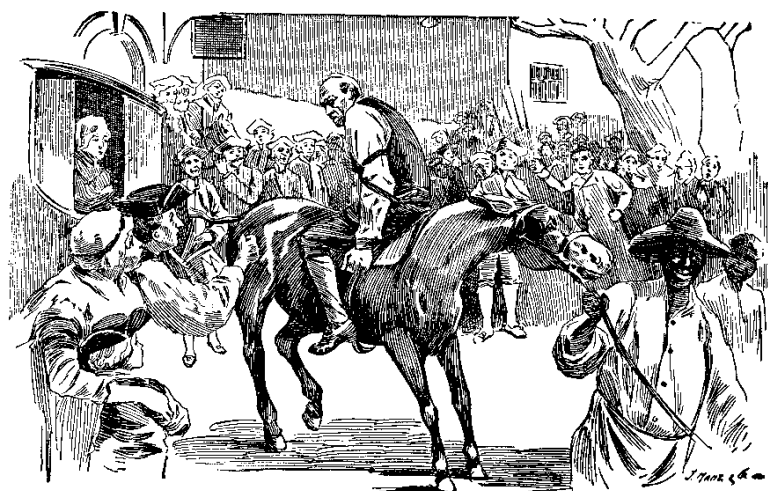
3. **Занятая женщина...** Что касается того, является ли занятая женщина женщиной, которая работает для человечества в мире за пределами своего дома, - может ли такая женщина быть хорошей хозяйкой, заботиться о своих детях и создавать настоящий "Дом, милый дом!" со всеми удобствами, то почему бы и нет! В результате многолетнего практического опыта занятой женщины я готова утверждать, что деловые женщины могут быть также женщинами с истинно домашними вкусами и привычками.

4. **Достаточно умные...** Какие женщины становятся лучшими женами? Женщина, которая достаточно умна, чтобы быть компаньонкой, достаточно мудра, чтобы быть советчицей, достаточно опытна в домашних добродетелях, чтобы быть хорошей домохозяйкой, и достаточно любяща, чтобы направлять по верному пути детей, которыми может быть благословлен дом.

5. Лучшая жена - это женщина, которая нашла правильного мужа, мужа, который ее понимает. У мужчины будет самая лучшая жена, если он будет считать ее королевой среди женщин. Из всех женщин она всегда должна быть для него самой дорогой. Такой мужчина будет не только хвалить блюда, приготовленные его женой, но и есть их.

6. **Банковский счет.** Он позволит своей спутнице жизни иметь счет в банке и не будет требовать детализированного счета в конце месяца. Прежде всего, он без лишних слов оплатит счет за пасхальный чепчик, никогда не пригласит на ужин подругу, не позвонив предварительно домой, - короче говоря, он поймет, что лучшая жена - это та женщина,

которую он, потакая ее прихотям и капризам, делает лучшей женой. Так что, в конце концов, хорошие мужья имеют самое непосредственное отношение к созданию хороших жен.



PUNISHMENT OF WIFE BEATERS IN NEW ENGLAND IN THE EARLY DAYS.

НАКАЗАНИЕ ИЗБИВАВШИХ ЖЕН В НОВОЙ АНГЛИИ В РАННИЕ ВРЕМЕНА.

7. Лучшая хозяйка дома. Чтобы стать лучшей хозяйкой дома, женщина должна быть лишена интенсивных "нервов". Она должна быть аккуратной и систематичной, но не слишком аккуратной, чтобы не разрушить тот уют, который она пытается создать. Она должна быть приветливой и в то же время твердой. У нее не должно быть ни "карьеры", ни желания делать карьеру, если она хочет заполнить до совершенства домашнюю сферу. Она должна быть ласковой, сочувствующей и терпеливой и в полной мере осознавать ценность и достоинство своей сферы.

8. Ничего не знать ни о кулинарии, ни о шитье, ни о домоводстве... Я склонен ответить на этот вопрос несколько сжато, как текст без проповеди. Например, так: Быть "лучшей женой" зависит от трех вещей: во-первых, твердой веры в Бога; во-вторых, исполнения долга с любовью как дочери, жены и матери; в-третьих, самосовершенствования - умственного, физического, духовного. Взяв это за основу и сделав блестящий общий вывод, позвольте мне коснуться одного или двух практических моментов. В течение каждой недели я имею честь встречаться с сотнями молодых женщин - будущих жен. Я с удивлением обнаруживаю, что многие из них ничего не знают ни о кулинарии, ни о шитье, ни о ведении домашнего хозяйства. Если женщина не может зажарить бифштекс или сварить кофе, когда это необходимо, если она не может починить белье или залатать пальто, если она не может заправить кровать, заказать ужин, сделать абажур, проветрить дом или сделать что-нибудь практическое, чтобы дом стал домом, как она может рассчитывать стать даже хорошей женой, не говоря уже о лучшей или лучшей жене? Мне нет нужды продолжать эту проповедь. Мудрые девушки все поймут.

9. 9. Лучший хранитель дома Что касается того, кто является лучшим хранителем этого переходного дома, то память рисует мне женщину, выросшую белой в старом рабстве, все еще связанную им, в том маленьком заштатном канзасском городке, но никогда не связанную настолько, что она не могла отложить домашние дела в любое время для общения, для религиозных бесед, для переписки, для чтения, и, прежде всего, для того, чтобы каждый, кто приближается к ней, чувствовал, что ее дом - это выражение ее самой,

место для отдыха, учебы и выращивания привязанности. Она не существовала для своих стен, ковров, мебели; они существовали для нее и всех, кто к ней приходил. Она считала себя равной всем, а все остальные считали ее выше всех.

Адаптация, супружеская привязанность и роковые ошибки.

СОВЕТЫ ЖЕНАТЫМ И НЕЗАМУЖНИМ.

1. Те, кто женится **ради богатства**, часто получают то, за что выходят замуж, и ничего больше; ведь богатые девушки, помимо того, что обычно лишены промышленности и бережливости, как правило, экстравагантны в своих расходах и требуют достаточно слуг, чтобы растратить целое состояние. У них, как правило, ненасытные потребности, но при этом они считают, что заслуживают побрякушек во всем, поскольку обязывают своих мужей, принося им приданое. Да и сама мысль о том, что можно жить на деньги жены и получать от нее содержание, манит любого независимого мужчину.

2. **Самообеспечение...** Какой же мужественный муж не предпочтет содержать и себя, и жену, а не подчиняться этой вечной кабале обязательств. Жить за счет отца или брать у него наследство - достаточно плохо; но влезать в долги к жене и быть обязанным ей жизнью - это слишком отягчающее обстоятельство, особенно если между ними нет совершенной сердечности, чего не может быть в денежных поединках. Лучше жить без жены или вообще ничего не делать, чем жениться ради денег.

3. **Искатели денег...** Позор подлым искателям жен, или, скорее, искателям денег; ведь они ищут не жену, а лишь грязную корысть! Они нарушают все свои остальные способности, чтобы удовлетворить жалкие желания. Воистину, такие "имеют награду свою"!

4. **Час покаяния** - А вам, юные леди, позвольте сказать с большим акцентом, что те, кто ухаживает за вами и женится на вас, потому что вы богаты, заставят вас пожалеть о том дне, когда вы заключили денежный брак. Они заботятся не о вас, а только о ваших деньгах, и когда они их получают, то будут пренебрегать вами или злоупотреблять ими, а возможно, и растратят их, оставив вас без средств к существованию и бросив на произвол судьбы.

6. **Промышленность - признак благородства.** Женитесь на трудолюбивой, работающей девушке, чье телосложение крепкое, плоть твердая, а здоровье не подорвано заточением, вредными привычками или поздним временем. Дайте мне простую, домовитую дочь фермера, и вы сможете получить всех богатых и модных красавиц наших городов и деревень.

6. Женитьба на девушках с маленькой талией влечет за собой последствия не менее катастрофические, чем женитьба на богатых и модных девушках. Развитая грудная клетка - верный признак энергичной конституции и крепкой жизненной позиции, в то время как маленькая талия указывает на маленькие и слабые жизненные органы, нежную конституцию, болезненное потомство и короткую жизнь. Поэтому остерегайтесь их, если не хотите, чтобы ваше сердце было разбито ранней смертью жены и детей.



ПОКА СМЕРТЬ НЕ РАЗЛУЧИТ НАС.

7. Жениться на болтунах... Если вы женитесь только на остроумце или болтуне, то, хотя блестящие блески первого или грубость второго могут забавлять или радовать вас до поры до времени, вы не получите постоянного удовлетворения от этих качеств, потому что не будет общих родственных чувств, которые объединили бы ваши души и приковывали бы каждого к святыне интеллектуального или нравственного совершенства другого.

8. Вторая жена Многие мужчины, особенно при выборе второй жены, руководствуются главным образом ее квалификацией как домохозяйки, а в жены берут промышленную и хозяйственную. Хотя эти черты характера превосходны, однако хорошая домработница может быть далеко не всегда хорошей женой. Хорошая экономка, но плохая жена, действительно, может приготовить вам хороший ужин, содержать дом и детей в чистоте и порядке, но это лишь часть обязанностей жены, которая, помимо всех своих домашних обязанностей, должна выполнять и обязанности гораздо более высокого порядка. Она должна успокаивать вас своим сочувствием, отвлекать ваш беспокойный ум и делать всю семью счастливой благодаря мягкости своих манер и доброте своего сердца. Муж также должен выполнять свою роль.

9. Не выходите замуж за человека с низкой и плоской головой, ибо, каким бы очаровательным, воспитанным, вежливым, нежным, благовидным или привлекательным он ни был, вы раскаетесь в день своего замужества.

10. Пусть девочки резвятся, пусть бегают по холмам и далям в поисках цветов, ягод или любых других предметов, привлекающих внимание; пусть часто купаются, скачут на скакалке, катаются на лошадях; часто перемежая эти развлечения с уборкой или стиркой,

чтобы таким образом развивать свои жизненно важные органы и закладывать прочный физический фундамент для того, чтобы стать хорошими женами и матерями. Из самых отвязных сорванцов обычно получаются лучшие жены, в то время как тихие, спокойные, сдержанные и малоподвижные девушки не стоят того, чтобы их иметь.

11. Маленький рост... Мимоходом замечу, что хороший рост очень важен для жен и матерей. Маленький рост нежелателен в женщине, потому что маленькие женщины обычно слишком активны для своих сил, и, следовательно, имеют слабое телосложение; поэтому они умирают молодыми, и, кроме того, будучи нервными, очень страдают как матери.

12. Тяжелые времена и брак Многие люди, особенно молодые, отказываются жениться, особенно "в эти тяжелые времена", потому что они не могут содержать жену в том стиле, в котором они хотели бы. На это я отвечаю, что хорошая жена будет меньше заботиться о том, в каком стиле ее содержать, чем о вас. Она с радостью согласится с вашими потребностями и будет счастлива с вами в бревенчатой хижине. Она даже поможет вам содержать себя. Содержать хорошую жену, даже если у нее есть дети, действительно дешевле, чем жить одному, к тому же это одно из самых надежных средств обзавестись собственностью.

13. Не стоит, однако, выходить замуж только ради дома, если вы не хотите оказаться в еще большей нищете с ним, чем без него; ведь это то же самое, что "выйти замуж ради денег". Выходите замуж за мужчину по его достоинствам, и вы ничем не рискуете.

14. Выходите замуж, чтобы угодить кому-то, кроме себя... Маррия - дело исключительно ваше, потому что только вы должны принимать его последствия. Ни один человек, даже родитель, не имеет ни малейшего права вмешиваться или диктовать в этом вопросе. Я никогда не знал, чтобы брак, заключенный в угоду другому, обернулся иначе, чем самым несчастливым образом.

15. Не женитесь в угоду родителям. Родители не могут любить своих детей так же, как они могут есть, спать, дышать, умереть и попасть на небеса ради них. Они могут лишь дать полезный совет, но должны оставить принятие решения на усмотрение самих супругов, которым в основном и предстоит испытать на себе последствия своего выбора. Кроме того, такова человеческая природа, что противодействие влюбленным или высказывания против любимого человека только усиливают их желание и решимость вступить в брак.

16. Сбежавшие пары. Многие сбежавшие пары никогда бы не состоялись, если бы не противодействие или вмешательство. Родители в основном виноваты в этих побегах. Их дети вступают в брак отчасти из духа и для того, чтобы быть противоположными. Сама их природа говорит им, что это вмешательство несправедливо, как оно и есть на самом деле, и это возбуждает боевитость, твердость и чувство собственного достоинства в сочетании с социальными способностями к мощному и даже слепому сопротивлению, а это потрясение способностей ускоряет брак. Пусть привязанность дочери хоть немного склонится в вашу пользу, а потом "старика" начнут сопротивляться, и вы можете быть уверены в своем выигрыше. Если она не любила вас раньше, то полюбит теперь, когда вы подвергаетесь преследованиям.

17. Лишение наследства. Никогда не лишайте наследства и не угрожайте лишить наследства ребенка за то, что он женится против вашей воли. Если вы хотите, чтобы дочь не

выходила замуж за определенного человека, возразите ей, и она обязательно выйдет за него; так же и в отношении сына.

18. Правильное воспитание... Секрет, однако, кроется в двух словах. Если отец правильно воспитает свою дочь, она принесет ему свое первое любовное письмо и даст ему возможность лелеять подходящую привязанность и пресечь в зародыше неподходящую, прежде чем она успеет причинить вред.

19. Роковые ошибки родителей *Есть, однако, один способ эффективно предотвратить неподходящую пару, а именно: не позволять своим детям общаться с теми, за кого вы не хотите, чтобы они выходили замуж. Как жестоко, так и несправедливо позволять дочери общаться с молодым человеком до тех пор, пока привязанность обоих не будет прикована, а затем запрещать ей выходить за него замуж. Запрещайте все связи или с радостью соглашайтесь на брак.*

20. Неумеренный любовник Не обольщайтесь, молодые женщины, что любовью и уговорами вы сможете отучить от вина даже того, кто иногда пьет вино. Пылкий дух поначалу разжигает огонь любви до яростного пламени жгучей распущенности, которая выжигает все элементы любви и уничтожает все остатки чистой привязанности. Он чрезмерно возбуждает страсти и тем самым окончательно разрушает ее, порождая сначала безудержный распутник, а затем полное бесплодие любви; кроме того, он обращает другие способности пьющего человека против его собственной супруги, а жены - против ее пьющего мужа.

ПЕРВАЯ ЛЮБОВЬ, РАЗВОД И ДЕЗЕРТИРСТВО.

1. Первая любовь - самая важная из всех. Первая любовь переживается с нежностью, чистотой и безоговорочностью, изысканностью, преданностью и поэзией, не сравнимыми ни с одной последующей привязанностью. "У любви, как и у жизни, нет второй весны". Хотя вторая привязанность может сопровождаться высокими нравственными чувствами и преданностью любимому объекту; но если любовь будет остановлена или затушена в ее первом чистом чувстве, красота ее источника будет безвозвратно увядшей и потерянной. Речь идет не о простой любви детей в первой привязанности, которую они называют любовью, а о зрелой разумной любви людей подходящего возраста.



УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

2. Свобода от искушений. Пока сердце человека связано первым узлом любви и преданности - пока его привязанности остаются взаимными и непрерывными, - искушения

не могут оказать на него влияния. Такое сердце бессердечно к чужим чарам, и сама мысль о том, чтобы дарить свои привязанности другому, вызывает отвращение. Еще большее отвращение вызывает потворство животным, которое невозможно с моральной точки зрения.

3. Вторая любовь не постоянна... Но стоит первой любви прерваться, как поднимаются шлюзы страсти. Теперь на него обрушивается поток искушений. Он бросает похотливые взгляды на каждую проходящую мимо женщину, потакает нецеломудренным фантазиям и чувствам. Хотя его совесть или интеллект могут предотвратить фактическое потворство, но искушения теперь вступают в силу и делают его склонным к ошибкам, тогда как раньше они не имели силы пробудить в нем неподобающие мысли или чувства. Так многие молодые люди находят свою погибель.

4. Законный брак... Что бы дала любая женщина за номинального или законного мужа, который бы просто жил с ней и обеспечивал ее, но не питал к ней ни малейшей искры любви, или же его привязанность была отдана другой? Как абсурдна, как нелепа доктрина, согласно которой обязательства брака черпают свою святость из юридических постановлений и предписаний! Она буквально оскверняет это святое святых и низводит этот рожденный небесами институт с его изначального, божественного возвышения до уровня простого человеческого приспособления. Кто осмелится отстаивать человеческий институт брака без горячего сердца преданного и любящего спутника!

5. Законодательство... Но никакое человеческое законодательство не может так охранять этот институт, чтобы он был разрушен по духу, хотя, возможно, и соблюдался по форме; ибо этот институт требует именно сердца. Должна быть истинная и преданная привязанность, иначе брак будет фарсом и неудачей.

6. Церемония бракосочетания и закон, регулирующий брак, служат для защиты личности, однако мужчина и женщина могут быть женаты по закону, но не состоять в браке по духу. Закон может связывать их, а брак не заключаться. Поэтому брак - это Божественное начало, и "кого Бог соединил, того человек да не разлучит". Правильный брак означает правильное состояние сердца. Внимательное изучение этой работы окажет большую помощь как неженатым, так и женатым.

7. Если молодой человек ухаживает за девушкой, возбуждает ее любовь до тех пор, пока ее привязанность не будет прикована, а затем (по зловещим мотивам, например, чтобы выйти замуж за более богатого или красивого) оставляет ее и пробует себя в другом месте, это такое же преступление, как и развод со всем, что ей дорого на земле, - вырывать с корнем и вырывать ее привязанности, отрывать ее от законного мужа. Первая любовь всегда постоянна. Вторая любовь приносит неопределенность - слишком часто встречаются дезертирства до брака и разводы после него.

8. Кокетка... Играть в кокетку и играть с искренними привязанностями честного и преданного молодого человека - одно из самых высоких преступлений, которые только может совершить человеческая природа. Лучше убить его телом, чем душой и моралью, и это результат предыдущего разочарования, а не искренней первой любви.

9. Один брак. Одним из доказательств того, что вторые браки противоречат законам нашей социальной природы, является тот факт, что почти все приемные родители и приемные дети не согласны друг с другом. Какой же закон был нарушен, чтобы повлечь за собой такое

наказание? Закон брака; и это один из способов, которым нарушение наказывает само себя. Гораздо больше соответствует нашим естественным чувствам, особенно чувствам матерей, чтобы дети воспитывались своим собственным родителем.

10. Второй брак Еще одним доказательством этого является то, что второй брак - это скорее вопрос бизнеса. "Я дам тебе дом, если ты позаботишься о моих детях". "Это выгодная сделка", - так звучит большинство вторых браков. В них мало поэзии первой любви, мало жеманности и застенчивости, характерных для первой привязанности. Тем не менее эти замечания почти в равной степени относятся как ко второй привязанности, так и ко второму браку.

11. Вывод из всего сказанного - пусть эта часть будет прочитана и обдумана, а также та, что озаглавлена "По возможности женитесь на первой любви", где названа причина и указано единственное средство от разнузданности. Пока существует главная причина этого порока, усугубляемая гордыми, высокородными, аристократическими родителями и друзьями, и даже добродетельными и религиозными людьми, так же долго и в таком же соотношении этот пагубный сирокко будет уничтожать самые прекрасные цветы женской невинности и любви, и портить наши самые благородные образцы мужественности. Нет большего греха на нашей земле.



КЛАССИЧЕСКИЙ ФРИЗ



СКОЛЬКО МОЛОДЫХ ДЕВУШЕК ПОГУБЛЕНО

Флирт и его опасности.

1. Нет оправдания - В нашей стране нет оправдания молодому человеку, который ищет общества распущенных и беспутных. В любое время и в любом месте для него открыто общество лиц противоположного пола его возраста, чистых помыслами и жизнью, общение с которыми облагородит его и изгонит из его груди неблагоприятные и нечистые мысли.

2. Опасности... Молодой человек, который может получать удовольствие от того, что он герой полудюжины или более помолвок и любовных эпизодов, мало осознает, что такое постоянное возбуждение часто вызывает не только опасно частые и длительные ночные выбросы, но и болезненные поражения яичек. Те, кто проявляет слишком большое знакомство с противоположным полом, кто предается развратным мыслям, постоянно возбуждая сексуальные желания, всегда страдают от ослабления силы, а иногда и от настоящих болезней - дегенерации, хронического воспаления половых желез, сперматореи, импотенции и т. п. Молодой человек, берегись; твоё наказание за пустяки, связанные с привязанностями других, может стоить тебе жизни в страданиях.

3. Средство. Не нарушайте социальные законы. Не мелочиться с привязанностями своей природы. Не доставляйте другим бесчисленные страдания, а также не рискуйте навредить себе и другим на всю жизнь. Общество утонченных и чистых женщин - одна из самых сильных защит для молодого человека, и тот, кто ищет его, обретет не только

удовлетворение, но и счастье. Простая дружба и доброе отношение друг к другу облагораживают и принесут пользу.

4. Время для брака Когда средства молодого человека позволяют ему жениться, он должен с умом искать ту, с которой он рассчитывает провести остаток своей жизни в совершенной верности, в искренности и непорочности сердца. Ищите ту, которой он готов поклясться быть всегда верным.

5. Нарушение доверия Ничто так не подрывает семейное счастье и не разрушает его основы, как супружеская неверность, считает доктор Нэфи. Риск заболевания, которому подвергается женатый мужчина при нечистых половых контактах, гораздо серьезнее, потому что он касается не только его самого, но и его жены и детей. Он должен знать, что нет ничего, что женщина не простила бы быстрее, чем такое нарушение доверия. Он становится жертвой заговоров и наверняка рано или поздно попадет в силки тех отвратительных партий, которые живут на черной почве. А если ему удастся избежать этих осложнений, он все равно потеряет самоуважение и будет носить с собой груз нечистой совести и нарушенной клятвы.

6. Правила и обычаи общества. Молодой человек может наслаждаться обществом дам, не будучи "кокеткой". Он может сопровождать дам на вечеринки, в общественные места, на светские рауты и т. д., не проявляя особой преданности какой-то одной особой девушке. Когда он найдет избранницу своего сердца, тогда он будет вправе проявить ее и публично заявить об этом, сделав ей комплимент, уделив исключительное внимание. Сопровождение дамы в течение шести месяцев - это публичное объявление о помолвке.

Слово девам.

1. Ни одна юная леди, не желающая взять на себя ответственность настоящей жены и увенчаться священной диадемой материнства, не должна даже думать о замужестве. Сегодня у нас слишком много молодых леди, которые презирают материнство, открыто клянутся, что никогда не будут обременены детьми, но при первой же возможности вступают в брак. Каков результат? Пусть эхо ответит: "Что? Если молодая леди не верит, что материнство - это благородно, почетно, божественно, и она готова выполнять эту священную функцию своей природы, ей в тысячу раз лучше отказаться от любого предложения, заняться какой-нибудь почетной профессией и мудро умереть старой девой по собственному желанию.

2. С другой стороны, юная леди, никогда не вступайте в физические брачные отношения с мужчиной, пока не поговорите с ним свободно и полно об этих отношениях. Узнайте его взгляды, чувства и ожидания в отношении этой самой чистой и благородной из всех функций вашей природы и самой священной из всех близостей супружеской любви. Ваше самоуважение, ваша красота, ваша слава, ваше небо как жены будут более непосредственно связаны с его чувствами, взглядами и практикой в отношении этих отношений, чем со всеми остальными вещами. Чтобы не стать слабой, несчастной, имбецильной, нелюбимой и униженной женой и матерью в самом расцвете сил, придите к полному взаимопониманию со своим избранником, прежде чем посвятить свою персону его священным интимным отношениям дома. Остерегайтесь того мужчины, который под предлогом деликатности,

скромности и приличия избегает разговоров с вами об этих отношениях и о священных функциях материнства.

3. Поговорите со своим избранником откровенно и открыто. Помните, что скрытность и таинственность в его отношении к вам по всем другим вопросам, касающимся супружеского союза, можно не замечать, но если он скрывает свои взгляды здесь, будьте уверены, это не сулит ничего хорошего для вашей чистоты и счастья как жены и матери. У вас не может быть большей уверенности в том, что вы станете жертвой, что ваши душа и тело будут принесены в *жертву* на алтарь его чувственности, чем его нежелание говорить с вами на столь важные для вашего счастья темы. Если он не готов подчинить свою мужскую силу требованиям вашей природы и вашим условиям и посвятить свои страсти и силы возвышению и счастьем жены и детей, вашей девичьей душе лучше вернуться к Богу, не украшенной диадемой супружеской и материнской любви, чем стать женой такого мужчины и матерью его детей.



РИМСКОЕ ЗАНЯТИЕ ЛЮБОВЬЮ



UNIFORMED MEN ARE ALWAYS POPULAR.

МУЖЧИНЫ В ФОРМЕ ВСЕГДА ПОПУЛЯРНЫ.

ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ.

1. Не так уж много чрезвычайных ситуаций в бизнесе и событий в жизни, которые ставят человека перед необходимостью пройти испытание "сделать предложение даме". Мы с радостью поможем робкому влюбленному в часы его недоумения, смущения и нерешительности, но, к сожалению, мы не можем поставить вопрос за него или дать ему формулу, по которой он может это сделать. Разные обстоятельства и разное окружение заставляют каждого влюбленного быть оригинальным в своей форме или способе сделать предложение.
2. Если молодой человек очень застенчив, он должен написать свои чувства в ясной и откровенной манере на белом листе нотной бумаги, вложить его в простой белый конверт и найти способ передать его в руки дамы.
3. **Ответ** Если сердце любимой тронута и она сочувствует влюбленному, ответ должен быть откровенным и недвусмысленным. Если необходимо дать отрицательный ответ, его следует дать самым любезным и сочувственным тоном, но в то же время определенно, позитивно и по существу, а джентльмен должен сразу же отозвать свой иск и продолжать дружеское, но не фамильное общение.
4. Если девушки настолько глупы, что говорят "нет" **вместо "да"**, они должны страдать от последствий, которые часто за этим следуют. Мужчина, обладающий умом и самоуважением, не будет просить даму дважды. Это выпрашивание признания и унижение его достоинства, если он так поступает. Предполагается, что дама достаточно хорошо знает свое сердце, чтобы обдумать вопрос, прежде чем дать ответ.
5. **Путаница в словах и непонимание.** Иногда счастье мужчины зависело от того, как он отвечал на вопрос. Много раз девушка говорила "нет", потому что вопрос был сформулирован так, что утвердительный ответ не выходил из уст естественным образом; и

две жизни, которые тянулись друг к другу со всей своей внутренней силой, внезапно расходились, потому что электрические ключи не были осторожно тронуты.

6. Церковь - не самое подходящее место для ухаживания, но следующий случай наводит на размышления и заставляет задуматься.

Молодой джентльмен, знакомый с Писанием, оказавшись на соседней скамье с девушкой, к которой он испытывал сильную привязанность, сделал свое предложение таким образом. Он вежливо протянул своему соседу открытую Библию, в которой булавкой был воткнут следующий текст: Второе послание Иоанна, стих 5: "И умоляю тебя, госпожа, не то, чтобы я написал тебе новую заповедь, но ту, которую мы имели от начала, чтобы мы любили друг друга".

В ответ она указала на вторую главу книги Руфь, стих 10: "Тогда она пала на лице свое, и преклонила до земли, и сказала ему. Почему я нашла милость в глазах твоих, что ты взял меня, видя, что я чужая?"

Он вернул книгу, указав на 13-й стих Третьего послания Иоанна: "Имея многое написать вам, не хочу писать вам бумагою и чернилами, но уповаю прийти к вам и говорить лицом к лицу, чтобы радость ваша была полна".

После этого собеседования на следующий месяц в той же церкви состоялась свадьба.



СКРЕПЛЕНИЕ ПОМОЛВКИ.

Из самой знаменитой картины в немецком отделе на Всемирной выставке

7. Как Дженни была завоевана.

Солнечным летним утром,

Рано, как роса высохла,

Я пошел на холм за ягодами;
Нужно ли мне говорить вам, зачем?
У фермера Дэвиса была дочь.
И случилось так, что я узнал,
В каждое солнечное утро Дженни
тоже ходила на холм собирать ягоды.
Одинокая работа - собирать ягоды,
И я присоединился к ней на холме:
"Дженни, дорогая, - сказал я, - твоя корзина
слишком велика для одного".
И мы остались - мы вдвоем, чтобы наполнить ее,
Дженни говорила, я молчал.
Вести туда, где холм был самым крутым,
Собирая ягоды вверх по склону.
"Это тяжелая работа", - сказала Дженни;
"Как и жизнь, - сказал я, - будем ли мы
Подниматься в одиночку, или, Дженни,
Пойдешь ли ты со мной?"
Краснее, чем краснеют ягоды
Щеки Дженни на миг стали краснее,
И без промедления она ответила,
"Я пойду и полезу с тобой".



A PERUVIAN BEAUTY

8. Романтический способ сделать предложение... В Перу есть романтический способ сделать предложение. В назначенный вечер жених появляется с нарядно одетым трубадуром под балконом своей возлюбленной. Певец становится перед ее украшенным цветами окном и воспевает ее красоту от имени возлюбленного. Он сравнивает ее размеры с грушевым деревом, губы - с двумя румяными бутонами роз, а женские формы - с голубкой. С притворной суровостью дама спрашивает своего возлюбленного: Кто вы и что вам нужно? Он отвечает с пылкой уверенностью: "Я обожаю твою любовь". Звезды живут в гармонии любви, так почему бы и нам не любить друг друга?" И тогда гордая красавица отдается: она снимает с волос цветочный венок и бросает его вниз, к своему возлюбленному, обещая быть его навсегда.



НЕВЕСТА

Свадьба.

1. Правильное время... В различных томах много написано о времени года, влиянии сезонов и т. д. как об определении правильного времени, которое следует назначить для дня свадьбы. Обстоятельства должны управлять этими вещами. Конечно, лучше всего избегать экстремальных температур и холода. Очень жаркая погода изнуряет, а температура ниже нуля вызывает дискомфорт.

2. Дама должна выбрать день... Есть один элемент времени, который имеет огромное значение, особенно для дамы в физическом плане. Это день месяца, и хочется надеяться, что каждая дама, которая задумывается о замужестве, осведомлена о важных фактах овуляции. Прочитав [страницу 244](#), она поймет, что ей выгодно выбрать день свадьбы примерно через пятнадцать или восемнадцать дней после окончания менструации в выбранном месяце, поскольку не лучше, чтобы первый ребенок был зачат во время волнения или раздражения от первых попыток конгресса; кроме того, скромные невесты, естественно, не хотят стать многодетными до окончания сезона поздравлений и посещений по возвращении из "свадебного путешествия".

Кроме того, многие лучшие авторы утверждают, что психическое состояние обоих родителей во время полового акта накладывает отпечаток на эмбрион, поэтому не только лучше, но и разумнее не зачинать первенца до истечения нескольких месяцев после свадьбы, когда муж и жена хорошо устроятся в новом доме и успокоятся, познакомившись с обществом друг друга.

3. Турне невесты" рассматривается многими молодоженами как необходимое вступление к супружеской жизни. На наш взгляд, в этом обычае нет ничего такого, что бы его рекомендовало. После волнений и перегрузок, предшествующих и сопровождающих свадьбу, следующий за ней период должен быть *отдыхом*.

Кроме того, деньги, потраченные на церемонию, поездку по главным городам и т. д., в большинстве случаев можно было бы использовать для множества удобств в последующей жизни, имеющих гораздо большую ценность и значение. Конечно, невесте, если она останется дома, неприятно проходить через испытание критикой и вульгарными комментариями знакомых и друзей, и поэтому, чтобы избежать этого, молодая пара стремится на время уехать. Несомненно, лучший план для подавляющего большинства после этой богатой событиями церемонии - сразу же отправиться в свой будущий дом и оставаться там в относительном уединении, пока не пройдет новизна ситуации.

4. Если вы решили отправиться в традиционный тур, мужу следует помнить, что его невеста не сможет выдержать столько же блужданий и осмотра достопримечательностей, сколько он сам. Женские детородные органы так легко страдают от чрезмерных физических нагрузок на конечности, которые их поддерживают, что в этот критический период было бы глупо и неудобно тащить даму в спешке по стране на обширный и длительный круг осмотра достопримечательностей или посещений. Если не проявлять здравый смысл в том, как проводить "медовый месяц", он окажется совсем не соответствующим своему названию. Во многих случаях он закладывает основу для первой и пожизненной "боли в спине" жены.



ЦЫГАНСКАЯ НЕВЕСТА

Советы новоиспеченным супругам.

1. **"Плодитесь и размножайтесь"** - это библейская заповедь, которую дети людей привычно исполняют. Как бы они ни расходились во мнениях по другим вопросам, в этом все согласны; варвары, цивилизованные, высокие и низкие, свирепые и нежные - все они объединены в желании, которое находит свое исполнение в воспроизведении себе подобных. Кто станет спорить с заложенным в нас Богом инстинктом, объявлять его вульгарным или недостойным упоминания? Именно в период медового месяца интенсивность этого желания, соединенного с величайшим любопытством, достигает своего апогея, и необузданная свобода, которую часто дают страстям в это время, влечет за собой самые опасные последствия.

2. **Консумация брака.** Первый раз, когда муж и жена сожительствуют вместе после совершения церемонии, называется консумацией брака. При этом люди совершали много серьезных ошибок, когда один или оба договаривающихся не были в физическом или сексуальном состоянии для осуществления брачных отношений. Однако с точки зрения закона брак не является полноценным и без этого, поскольку в римских гражданских законах заимствовано правило, согласно которому обязательным элементом церемонии является согласие, а не сожитительство. Тем не менее, в большинстве штатов США и в некоторых других странах брак признается недействительным в тех случаях, когда не удастся довести брачные отношения до конца. Развод может быть получен при условии, что иск подает пострадавшая сторона.

3. Заключение брака с девственницей не обязательно сопровождается выделением крови, и отсутствие этого признака не является ни малейшим свидетельством против ее прежнего целомудрия. Истинным критерием девственности является скромность, лишенная любой неприятной фамильярности. Искренняя христианская вера - одна из лучших рекомендаций.

4. **Пусть каждый мужчина помнит**, что законное право на брак не влечет за собой морального права причинять вред на всю жизнь выбранной им любящей спутнице жизни. Причиной может быть невежество, но каждый мужчина, прежде чем жениться, должен знать кое-что о физиологии и законах здоровья, и мы приводим здесь некоторые сведения, которые очень важны для каждого новобрачного.

5. Чувственность. Похоть распиная любовь. В этом, как правило, виноват молодой чувственный муж. Страсть захлестывает его, а о долге невесты и жены он не задумывается, и поэтому скромная молодая жена часто оказывается фактически принужденной и подвергается нападению со стороны несимпатичного мужа. Влюбленный таким образом мужчина вскоре разрушает свою собственную любовь, и таким образом закладывается фундамент для многих трудностей, которые вскоре перерастают в неприятности и нарушают счастье обоих.

6. Злоупотребление после свадьбы. Обычно брак заключается через день или два после церемонии, но это грубая несправедливость по отношению к невесте. В большинстве случаев она нервничает, робеет, измучена обязанностями по подготовке к свадьбе и никак не может быть готова ни телом, ни разумом к жизненным переменам, которые влекут за собой супружеские отношения. Многие молодые мужья часто закладывают основу многих заболеваний матки и нервной системы, удовлетворяя свои необузданные страсти без должного внимания к истощенному состоянию жены.

7. Первые супружеские сближения обычно болезненны для новоиспеченной жены, и никакого удовольствия она от них не получает. Следует проявлять большую осторожность и доброту. Молодая пара, спешащая вместе в своей животной страсти, вскоре вызывает нервное и раздражающее состояние, которое вскоре приводит к апатии, безразличию, а то и неприязни. Истинная любовь и высокое уважение друг к другу умирят страсть и сделают ее умеренной.

8. Если бы вышеупомянутые предписания выполнялись полностью и буквально, было бы глупо говорить больше, но это означало бы упустить из виду новое положение жениха, силу его страсти и робость прекрасного создания, которое гадает, что судьба приготовила для ее трепетной скромности. Конечно, есть женщины, которые наделены более сильной натурой и более сильными желаниями, чем другие. В таких случаях проблем может быть меньше.

9. Молодой муж, возможно, прочитал в каком-нибудь физиологическом трактате, что девственная плева - это большое препятствие, которое необходимо преодолеть. Он склонен заключить, что это все, что для ее разрушения потребуется определенная сила, и что поэтому настойчивость, вплоть до причинения сильной боли, оправдана. Обычно это неверно. Она редко представляет собой какое-либо препятствие, и даже когда ее разрыв может быть необходим, сама по себе она редко причиняет страдания.

Иногда встречаются определенные деформации влагалища, но ни одна женщина не должна сознательно искать супружеских отношений, если она страдает от этого.

Мы цитируем доктора К. А. Хаффа следующее:

10. "Что же тогда обычно причиняет страдания многим женщинам, будь то невеста или жена с большим стажем?" Ответ: просто те состояния органов, при которых они не готовы должным образом, предвкушая и желая, принять инородное тело. Скромный человек жаждет поначалу лишь утонченной и платонической любви, и если бы мужья, новые и старые, только осознали эту простую истину, мучения жен прекратились бы, а счастье каждой из всех человеческих пар значительно возросло.

11. Состояние женских органов зависит от состояния ума так же сильно, как и в случае с мужем. Однако мужчина, будучи более чувственным, быстрее возбуждается. Она же готова гораздо реже и раньше. В невозбужденном состоянии влагалище вялое, его стенки сомкнуты, а на их поверхности мало смазки. У мужчины, занимающегося сексом, нет желания, чтобы в этот священный проход к великим арканам деторождения немедленно и грубо вторглись. Поэтому все подходы со стороны мужа должны быть максимально деликатными, внимательными и изысканными. Поначалу следует стараться вести себя как можно тише и мягче, говорить нежные и успокаивающие слова. День свадьбы наверняка прошел в усталости, и глупо идти дальше.

12. БОЛЕЕ ОДНОЙ НОЧИ Разумным будет, если доверие жены будет завоевано столь же терпеливым, деликатным и продолжительным ухаживанием, как и до заключения брачного союза. Насколько долгим должен быть этот период ожидания, можно решить только исходя из обстоятельств каждого конкретного случая. Невеста не откажет ни в одной услуге, которой добиваются с полным уважением к ее скромности и в связи с которой не проявляется скотоложество. Ее натура деликатна, ее привязанности утонченны; если любовь и поведение, предлагаемые ей, представляют собой тщательную попытку приспособить грубость и силу к ее утонченности и слабости, ее восхищение и отзывчивая любовь будут возбуждены до предела.

13. Когда наступит тот момент, когда невеста убедится, что может быть абсолютно уверена в доброте своего мужа, что его любовь не является чисто животной и что никакое насилие не будет предпринято, сила ее привязанности к нему непременно заявит о себе; разум будет действовать на те органы, которые природа наделила для выполнения закона ее бытия, стенки влагалища расширятся, а железы у входа будут полностью смазаны слизистой секретией, которая сделает конгресс делом сравнительно легким.

14. Когда это реактивное расширение и смазка полностью реализованы, становится ясно, почему поспешность и сила, столь характерные для первого и последующих соитий, по справедливости называют не иначе как "узаконенным изнасилованием". Молодой муж, докажи свою мужественность, не поддаваясь необузданной похоти и жестокости, а проявляя истинную силу в *самоконтроле* и терпении по отношению к беспомощному существу, доверенному твоей заботе. Продлите восхитительный период ухаживания до *конца* супружеской жизни, и богатой будет ваша награда.

15. Часто преобладает желание, которое может быть вызвано потерей сна, учебой, постоянными размышлениями, умственным беспокойством, тревогой, злоупотреблением собой, чрезмерным употреблением табака или алкогольных напитков и т. д. Переутомление может вызвать слабость; у мужчины может месяцами не быть эрекции, но это не может быть признаком слабости, сексуальной вялости или импотенции. Приведите разум и физическую конституцию в надлежащее состояние, и большинство этих трудностей исчезнет. Хорошие спортивные упражнения - прогулки, верховая езда, игра в крокет или любое другое развлечение - значительно улучшат состояние. Однако для полного восстановления ума и тела необходим хороший отдых, после чего естественное состояние половых органов восстановится.

16. Рождение близнецов. Рождение близнецов, несомненно, является наследственным и передается из поколения в поколение, а люди, у которых есть близнецы, как правило, обладают большой сексуальной энергией. Как правило, это результат второго сожителства

сразу после первого, но у некоторых родителей близнецы рождаются только один раз в течение нескольких дней.

17. Правильные отношения новобрачных скорее увеличат, чем уменьшат любовь.

Приношение девы на алтарь любви и привязанности только увеличивает поток ее радости и блаженства; с другой стороны, чувственность унижает, унижает, загрязняет и никогда не возвышает. Молодым мужьям следует ждать *приглашения на банкет*, и они будут сполна оплачены самим удовольствием, к которому стремятся. Приглашение или разрешение восхищает, а обладание силой унижает. Благоразумный жених отложит осуществление своих брачных прав на несколько дней и позволит молодой жене отдохнуть от подготовки и усталости свадьбы, а также привыкнуть к переменам в ее новых жизненных отношениях.

18. Правильное начало сексуальной жизни. Половой акт способствует развитию всех функций тела и разума, но необузданная справедливость и сексуальные злоупотребления вскоре разрушают естественные удовольствия от полового акта, и в результате наступает несчастье. Помните, что *половой акт* не должен становиться грязной целью брака. Конечно, рациональное наслаждение приносит пользу и стимулирует любовь, но удовольствие от общества друг друга, совместное решение всех вопросов, представляющих взаимную выгоду, работа рука об руку и плечом к плечу в битве жизни, воспитание семьи прекрасных детей, разделение радостей и печалей друг друга - вот что приносит каждой паре самое лучшее, самое чистое и самое благородное наслаждение, которое Бог даровал человеку.



A TURKISH HAREM

Сексуальные приличия и неприличия.

1. Иметь потомство - это не роскошь, а великая первичная необходимость для здоровья и счастья, которой должен обладать каждый всесторонне развитый мужчина и каждая женщина, и нельзя отрицать, что незнание необходимости полового акта для здоровья и добродетели мужчины и женщины - это самая главная ошибка в медицинской и нравственной философии.

2. В состоянии чистой природы, когда сексуальные инстинкты человека находятся под полным и естественным контролем, разнузданности было бы мало, если она вообще была бы, и дети были бы результатом естественного желания, а не случайностью похоти.

3. Это век чувственности; неестественные страсти культивируются и потакаются. Молодые люди во время своих увлечений часто сеют семена серьезных излишеств. Привычка

обниматься, сидеть на коленях у возлюбленного, прислоняться к его груди, долгие и непрерывные периоды уединенного общения стали настолько распространенными, что удивительно, как молодая женщина может благополучно дожить до дня свадьбы. Хотя такое поведение может благополучно закончиться в день свадьбы, оно культивирует тенденцию, которая часто приводит к чрезмерным потворствам после окончания медового месяца.

4. Раздельные кровати Многие авторы энергично отстаивают в качестве реформы практику раздельных кроватей для мужа и жены. Мы бы не рекомендовали такое разделение, но, несомненно, это гораздо лучше и для мужа, и для жены, если жена беременна. Там, где люди достаточно умеренны, такие обычные меры предосторожности, как раздельные спальные места, могут и не понадобиться. Но в случае беременности это добавит отдыха матери и прибавит бодрости еще не родившемуся ребенку. Совместный сон, однако, естественен и воспитывает истинную привязанность, и физиологически верно, что в очень холодную погоду жизнь продлевается, если муж и жена спят вместе.

5. Власть жены. Пусть жена сама решает, хочет ли она иметь отдельный диван или нет. Она имеет высшее право распоряжаться своей персоной. При таких заболеваниях, как чахотка или другие тяжелые или затяжные болезни, всегда следует настаивать на отдельной кровати.

6. Здоровье генеративной функции зависит от физических упражнений, как и любого другого жизненно важного органа. Следует категорически избегать половых контактов до или после еды, а также после умственного возбуждения или физических упражнений. Ни одна жена не должна потакать своему мужу, когда он находится под воздействием алкогольных стимуляторов, так как идиотизм и другие серьезные заболевания могут быть навеяны потомству.

7. Сдержанность во время беременности Несомненно, умеренные поблажки в первые месяцы беременности не приведут к серьезному ущербу, но люди, чрезмерно удовлетворяющие свои неуправляемые страсти, могут понести серьезное наказание.

8. Выкидыш. Если женщина склонна к аборту или выкидышу, единственным средством является абсолютное воздержание. Во время беременности нельзя допускать никаких сексуальных излишеств.

9. Людям лучше не вступать в брак до достижения соответствующего возраста. Физиологический факт заключается в том, что мужчины редко достигают полной зрелости или мужественности до двадцати пяти лет, а женщина редко достигает полной силы своих сексуальных способностей до двадцати лет.

10. Потакание незаконным удовольствиям, говорит доктор С. Панкоаст, рано или поздно обязательно повлечет за собой самые отвратительные болезни для их приверженцев. Среди этих болезней - гонорея, сифилис, сперматорея (трата спермы в результате ежедневных и ночных непроизвольных выбросов), сатириазис (вид сексуального безумия, или сексуальный дьяболизм, заставляющий мужчин совершать изнасилования и другие зверские поступки и бесчинства не только в отношении женщин и детей, но и мужчин и животных, как содомия, педерастия и т. д.), нимфомания (заставляющая женщин нападать на каждого встречного мужчину, умолять и возбуждать его для удовлетворения своих похотливых страстей, или прибегать к средствам сексуального растления, что невозможно описать без содрогания), а также болезни позвоночника и многие расстройства самого ужасного и отвратительного

характера, наполняющие кости гнилью и разъедающие плоть гангренозными язвами, пока больной не умирает, представляя собой ужасную массу гнили и тлена.

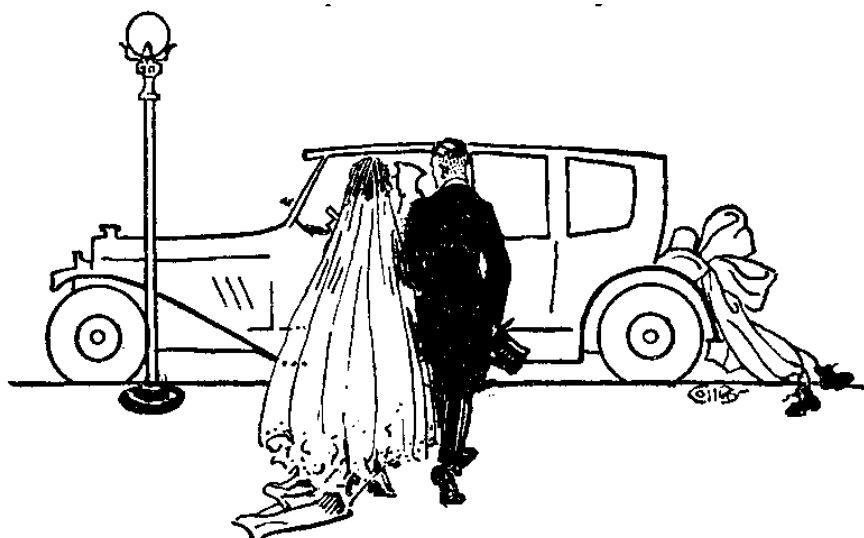
11. Чувственность - это не любовь, а необузданное желание, которое убивает душу. Чувственность сгоняет розы с женских щек, подрывает здоровье и создает наглый лик, который могут прочесть все мужчины. Блудница может совершать свои грехи в темноте, но ее лицо выдает ее характер, и ее безнравственность становится открытой тайной.

12. Сексуальная умеренность. Следует тщательно избегать всех излишеств и абсурдов любого рода. Многие из женских расстройств, которые часто мстят за себя прекращением всякого сексуального удовольствия, в значительной степени вызваны чрезмерной практикой сексуальных поблажек.

13. Частота. Некоторые авторы утверждают, что половые акты не должны происходить никогда, кроме как с целью деторождения, но такая сдержанность не является естественной и, следовательно, не способствует здоровью. Существует множество условий, при которых необходимо уважать здоровье матери и потомства. В настоящее время считается, что ближе к преступлению, чем к добродетели, проституировать женщину до деградации племенных животных, заставляя ее приносить в жизнь больше потомства, чем может родиться здоровым или получить надлежащий уход и образование.

14. В этой работе мы не будем пытаться сформулировать никаких правил, а просто дадим советы, касающиеся здоровья и счастья как мужа, так и жены. Мужчина не должен удовлетворять свои желания за счет здоровья, комфорта или склонностей своей жены. Многие мужчины, несомненно, изнуряют своих жен и взваливают на их стройные фигуры непосильное бремя. Но это большой грех, и ни один настоящий муж не станет требовать необоснованного признания. Однако жена, если у нее есть физическая возможность, должна терпеть своего мужа. Мужчина от природы чувствителен в этом вопросе, и нужно совсем немного, чтобы отвратить его от привязанностей и внести разлад в семью.

15. Лучшие авторы установили правило для управления супружеским ложем, согласно которому половые сношения должны происходить только раз в неделю или десять дней, и это, конечно, относится только к тем, кто обладает хорошим здоровьем. Однако гигиенический и физиологический факт заключается в том, что те, кто предается сексу лишь раз в месяц, получают гораздо больше удовольствия, чем те, кто потакает своим страстям чаще. Много удовольствия теряется из-за излишеств там, где многое можно было бы получить благодаря умеренности, дающей отдых органам для накопления нервной силы.



How to Perpetuate the Honey-Moon.

Как увековечить Медовую Луну.

1. **Продолжайте ухаживания.** Подобные причины порождают подобные следствия.
2. **Не пренебрегайте своим спутником.** Не считайте себя вправе пренебрегать своим спутником после брака больше, чем до него.
3. **Секреты.** - Не имейте секретов, которые вы скрываете от своей спутницы. Третье лицо всегда мешает.
4. **Избегайте видимости зла.** В супружеских делах часто бывает так, что в одной лишь видимости кроется все зло. Любовь, как только она поднимается над расчетом и становится любовью, становится требовательной. Она дает все и требует всего.
5. **Выйдя замуж, никогда не допускайте никаких перемен.** Если вы держите дверь своей цели закрытой, злые или даже желательные перемены не смогут пробиться без посторонней помощи.
6. **Не останавливайтесь в умственном развитии:** дерево, растущее сорок лет, может отнять весь солнечный свет у дерева, которое перестает расти в двадцать лет.
7. **Поддерживайте живой интерес к домашним делам.** - Двое, которые не тянут друг друга, слабее, чем каждый по отдельности.
8. **Соизмеряйте свои расходы с доходами.** Шериф часто взыскивает с Купидона задолго до того, как тот заберет старую мебель.
9. **Начните с того, с чего начинали ваши родители, а не с того, где они сейчас находятся.** - Пустота и показуха в пансионе часто становится слишком сильным соблазном, в то время как тишина скромного дома скрепит сердца без риска.
10. **Избегайте долгов.** Тратьте свои собственные деньги, но сначала заработайте их, и тогда не придется обвинять кого-то в том, что он тратит чужие.

11. **Не злитесь оба одновременно.** Помните, что для ссоры нужны двое.

12. **Не позволяйте себе доводить дело до открытого разрыва.** В невысказанных вещах нужно меньше каяться.

13. Если двое идут вместе, они должны быть согласны.

Как стать хорошей женой.

1. **Почитайте своего мужа.** По Божьему указу он занимает достойное положение главы семьи, главы женщины. Любое нарушение этого порядка свидетельствует об ошибке в союзе или отступлении от долга.

2. **Любите его.** Жена любит так же естественно, как светит солнце. Любовь - ваше лучшее оружие. В первую очередь вы завоевали его с помощью нее. Вы можете вновь завоевать его теми же средствами.

3. **Не скрывайте от него свою любовь.** Если он перегружен заботами и слишком занят, чтобы прислушаться к вашей любви, вам нужно уделить еще больше внимания тому, чтобы он узнал о вашей любви. Если вы будете мешать ему, он с еще большей быстротой погрузится в тяжелую, холодную жизнь. Ваш пример будет поддерживать свет в его убеждениях. Чем больше он пренебрегает огнем в очаге, тем тщательнее вы должны его кормить и охранять. Нельзя допускать, чтобы он гас. Погасив его, вы должны вечно сидеть в темноте и холоде.

4. **Культивируйте скромность и деликатность своей юности.** Отношения и привычка супружеской жизни могут, казалось бы, смягчить чувствительные и скрытные инстинкты девичества, но ничто не может компенсировать их утрату. Как бы ни восхищались мужчины публичными выступлениями одаренных женщин, они не желают такой смелости и дерзости в жене. Священный румянец девичьей скромности сильнее освящает и управляет домом, чем самое тяжелое оружие, которое когда-либо носил воин.

5. **Культивируйте личную привлекательность.** Это означает, что вы должны хранить в своем уме знание о происходящих событиях и представление о том, как развивается мир в целом. Если вы ничего не читаете и не прилагаете никаких усилий, чтобы сделать себя привлекательной, вы скоро погрузитесь в тупое безделье. Если ваш муж никогда не слышит от вас ни одного мудрого слова, ни одной общеизвестной информации, то вскоре он ничего от вас не услышит. Наряды и сплетни скоро изнашиваются. Если у вас слабая память, так что вам кажется, что читать не стоит, это дополнительная причина для чтения.



TALKING BEFORE MARRIAGE.

6. Культивируйте физическую привлекательность. Когда вы добивались внимания того, кого теперь называете мужем, вы не пренебрегали ни одним элементом одежды или внешности, который мог бы вам помочь. Ваши волосы всегда были в идеальном порядке. Вы никогда не встречали его в поношенном или неопрятном платье или с испачканными руками. Это правда, что ваш "рынок сделан", но вы не можете позволить себе, чтобы он был "сломан". Чистота и хороший вкус привлекают сейчас, как и раньше. Держите себя в лучшей форме. Используйте физические данные по максимуму. Аккуратность и порядок разрушают власть бедности.

7. Изучите характер мужа. У него есть свои особенности. Он не имеет права на многие из них, а вы должны их знать; так вы сможете избежать многочасовых тренировок. Хороший лоцман обходит затонувшие камни, которые лежат в канале. Инженер может их убрать, но не лоцман. Вы больше лоцман, чем инженер. Сообразуйте с его вкусами. Для вашего дома важнее, чтобы вы угодили ему, чем кому-либо другому.

8. Практикуйте экономию. Многие семьи, вынужденные бороться с бедностью, выходят из состояния мира, впадают в ропот и раздор. Когда нет больших трудностей, которые нужно пережить или объяснить, жалобы и поиски виноватых возникают не так часто. Оградите своего мужа от назойливости разочарованных кредиторов, и он будет более склонен не раздражать вас. Тяжело зарабатывать на хлеб, бороться с волком за дверью, противостоять нетерпеливым кредиторам, бороться с жалобной гордостью дома - это слишком много, чтобы требовать от одного человека. Собственная корка - это пир, а пир, добытый у невольных кредиторов, - голод.

Как стать хорошим мужем.

1. Проявляйте свою любовь. Как живое дерево весной распускает листья, так и живая любовь проявляет себя. Многие благородные мужчины трудятся допоздна, чтобы заработать хлеб и положение для своей жены. Ради нее он не колеблется ни перед какими трудностями. Он справедливо полагает, что такое трудолюбие и предусмотрительность лучше выражают его любовь, чем ласки и неоплаченные счета за продукты. Он заполняет погреб и кладовую. Он ведет и продвигает свой бизнес. Ему и в голову не приходит, что он фактически уморил жену голодом. Возможно, скоро у него останется женщина, которая будет управлять домом, но его жена умирает. Ее нужно поддерживать в том же процессе, который вызвал ее к жизни. Вспомните и повторите те маленькие знаки внимания и нежные комплименты, которые когда-то сделали вас таким приятным и разожгли ее любовь до всепоглощающего пламени. Умелому врачу не пристало изучать все маленькие симптомы и назначать все маленькие процедуры, которые сдерживают упадок сил и укрепляют пошатнувшееся тело. Для мужа это хорошая работа - лелеять свою жену.



РАЗГОВОРЫ ПОСЛЕ СВАДЬБЫ

2. Советуйтесь с женой - она может быть права, как и вы, и часто способна многое добавить к вашему запасу мудрости. В любом случае она ценит ваше внимание.

3. Учитесь сохранять ее молодость. Это не работа, а беспокойство, которое изматывает. Держите храброе, правдивое сердце между ней и всеми бедами.

4. Помогайте нести ее тяготы. - Несите тяготы друг друга и тем самым исполняйте закон любви. Любовь ищет возможности сделать что-то для любимого человека. Она постоянно

заботится о ваших детях. Она назначена Господом стоять на страже их. Ни одна болезнь не может появиться в обществе без того, чтобы она не подняла тревогу. Ни одна болезнь не переступит порог дома без того, чтобы она мгновенно не вступила в смертельную схватку. Если где-то есть недостаток, он возникает по ее милости. Ее бремя повсюду. Ищите их, чтобы облегчить.

5. Не забывайте приносить в дом свою лучшую улыбку и солнечный свет. Это полезно для вас и поднимает настроение в доме. Вряд ли в доме найдется уголок, который не был бы тщательно обследован, чтобы исключить все, что может вас раздражать. Ужин, который вас устраивает или должен устраивать, не появился на столе сам собой. Он представляет собой результат долгих раздумий и труда. Вы не можете поступить более мужественно, чем найти способ выразить словом или взглядом свою признательность за него.

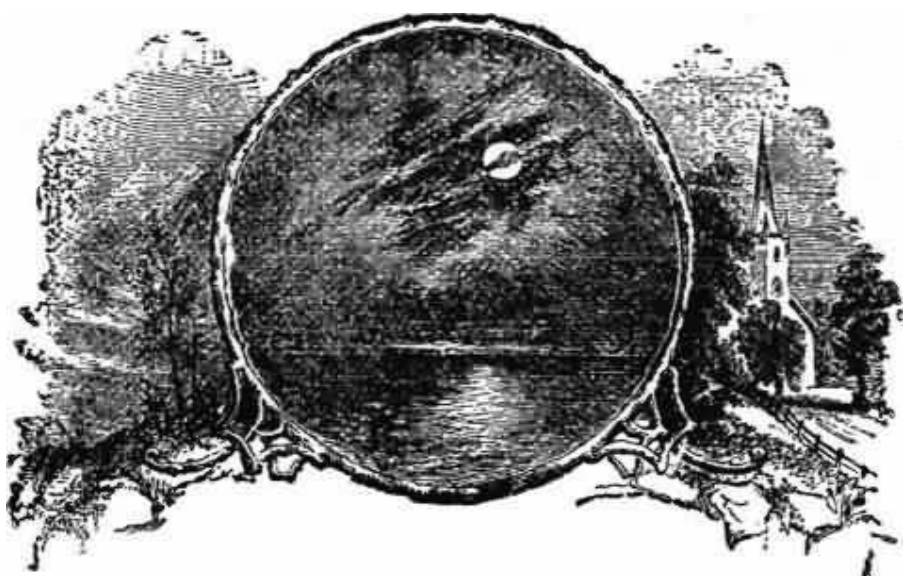
6. Выражайте свою волю не командами, а предложениями... Бог распорядился, чтобы вы были главой семьи. Вы облечены властью. Но это не дает вам права быть строгим и суровым, как офицер в армии. Ваша власть - это достоинство любви. Когда он не облечен в любовь, он перестает быть сущностью власти. Простое предложение, которое может быть воплощением желания, мнения или аргумента, становится тем, кто правит таким царством, как ваше.

7. Стремитесь усовершенствовать свою натуру. Не будет клеветой сказать, что у многих мужчин жены гораздо утонченнее их самих. Это естественно в условиях неравенства жизни. Другие качества могут компенсировать любой недостаток. Но у вас не должно быть недостатка в утонченности. Сохраните мягкость и утонченность своей жены как богатое наследие для своих детей, и тем самым вы поднимете себя на более высокий уровень.

8. Будьте джентльменом и мужем. Знаки, бронза и мозоли от работы не являются признаками того, что вы не джентльмен. Душа джентльменства - это доброе чувство к другим, которое побуждает человека обеспечивать их комфорт. Вот почему заботливый крестьянин-любовник всегда так нежен и в своей любви намного выше себя.

9. Привычное отсутствие **дома** по вечерам обязательно принесет печаль. Если вас зовет долг или дела, вы можете быть уверены, что будете во всем соблюдены. Но если вы отправляетесь общаться с другими людьми, оставляя жену дома одну или с детьми и слугами, знайте, что ничего хорошего вас не ждет. У нее есть к вам претензии, которые вы не можете позволить себе опротестовать. Обратный случай. Сядьте в одиночестве, прождав весь день возвращения жены, и представьте, как она веселится в обществе геев, и попробуйте отогнать от себя все сомнения по поводу того, что ее забирает. Если ваш дом не настолько привлекателен, как вам хотелось бы, вы - главный партнер. Начните работать над тем, чтобы сделать его привлекательным.

10. Берите жену с собой в общество. Уединение порождает болезненность. Ей необходимо немного жизни, которая приходит от общения с обществом. Она должна видеть, как выглядят и ведут себя другие люди. Часто ей приходится выходить из дома, но это полезно и для нее, и для вас. Она принесет с собой больше солнечного света. Иногда полезно отдыхать. Когда араб останавливается на обед, он распрягает своего верблюда. Относитесь к своей жене с таким же вниманием.



Причудливый пыл



УСТАЛОСТЬ ОТ ЖИЗНИ

Причина семейных неурядиц.

1. **Гораздо лучше быть одному.** Тот, кто создал человека, сказал, что ему нехорошо быть одному; но гораздо лучше быть одному, чем в какой-то компании. Многие пары, которые чувствовали себя несчастными в разлуке, были совершенно несчастны, когда были вместе; а те, кто готов был пройти огонь и воду, чтобы пожениться, готовы были подвергнуться риску огня и серы, чтобы развестись. Ни в коем случае нельзя с уверенностью утверждать, что если люди несчастны до брака, то они будут счастливы после него. Убогость многих домов, распространенность безнравственности и разводов - это печальный комментарий к тому злу, к которому приводят неразумные браки.

2. **Неизбежное зло** В этом мире много неизбежных зол, и горько думать о тех, кто готовится к ненужным разочарованиям, но не испытывает страха и не желает получать наставления, предостережения и предупреждения. Для них опыт зрелой жизни мало что значит по сравнению с мудростью пылкой и восторженной юности.

3. Одна из главных причин **супружеской неверности** - поспешные браки людей, не имеющих достаточного представления о характере друг друга. Два незнакомых человека знакомятся, испытывают влечение друг к другу, и, не потратив и половины того времени на расследование или расспросы, которое благоразумный человек потратил бы на покупку седла для лошади, они женятся. Через несколько недель или месяцев выясняется, что один из супругов уже был женат, или, возможно, что мужчина пьян или порочен, или женщина не такая, какой должна быть. Тогда начинается самая горькая часть опыта: стыд, позор, скандал, разлука, грех и развод - все это естественные результаты необдуманного и глупого брака. Немного времени, потраченного на честные, откровенные и тщательные предварительные расспросы и расследования, позволили бы избежать неприятностей.

4. **Кульминация.** - Говорят, что мужчина никогда не бывает полностью разрушен, пока не женится на плохой женщине. Так и кульминация страданий и горестей женщины наступает только тогда, когда она связана узами, которые должны быть ее главным благословением и высшей радостью, но которые могут оказаться ее глубочайшим горем и самым страшным проклятием.

5. Есть уроки, которые люди усваивают очень медленно, но которые основаны на простых принципах здравого смысла. Молодая женщина обращает свой взор на молодого человека. Она говорит: "Я хочу заполучить этого мужчину". Она пускается во все тяжкие, добивается его расположения, выходит за него замуж и обеспечивает себе жизнь, полную печалей и разочарований, которая, возможно, закончится развалом семьи или ранней могилой. Любый благоразумный и умный человек зрелого возраста мог бы предупредить или предостеречь ее; но она не обратилась за советом и не приняла наставления. Молодой человек может пойти по такому же пути с такими же плачевными результатами.

6. Многие браки, несомненно, заключаются благодаря тому, что можно назвать случайностью. Люди живут рядом друг с другом, знакомятся и обручаются с теми, кого они никогда бы не выбрали в качестве спутников жизни, будь у них более широкие возможности для знакомства. В пределах своего ограниченного круга они делают выбор, который может быть мудрым, а может быть и неразумным. У них нет возможности судить, и они не позволяют никому другому судить за них. Результаты иногда бывают счастливыми, а иногда несчастными до крайности. Хорошо действовать осторожно, делая то, что можно сделать

только один раз. Человеку неприятно обнаружить ошибку, когда уже слишком поздно ее исправлять.

7. Когда два человека противоположного пола часто оказываются вместе, их очень естественно тянет друг к другу, и они могут проникнуться мнением, что они лучше подходят для общения на всю жизнь, чем любые другие два человека в мире. Это может быть так, а может и не быть. На тысячу шансов против такого вывода приходится один в пользу него. Но даже если в настоящий момент эти два человека подходят друг другу, никто не может сказать, будет ли ситуация такой же через пять или десять лет. Мужчины меняются, женщины меняются; они уже не те, что были десять лет назад, и не те, что будут через десять лет.

8. Безопасное правило: не спешите, не торопитесь и хорошо подумайте, прежде чем позволить своей преданности управлять вами. Изучите сначала свой характер, а затем изучите характер той, на ком вы хотите жениться. Любовь действует таинственно, и если она выдержит тщательное и холодное исследование, то, несомненно, будет процветать в условиях невзгод. Вступая в брак, люди соединяют свои судьбы, как в лучшую, так и в худшую сторону. Брак - это договор на всю жизнь, и он никогда не терпит поспешных выводов. *Никогда не торопитесь!*

Ревность - ее причины и лечение.

Пустяки, легкие как воздух.

Для ревнивца - сильное подтверждение,

Как доказательства святого писания.

Не ревность

Не понимали, что ад для оскорбленного любовника.-МИЛТОН

О, остерегайтесь, милорд, ревности;

Это зеленоглазое чудовище, которое насмехается над

Над мясом, которым питается, - Шекспир.

1. Определение... Ревность - это случайная страсть, для которой еще не родилась способность. В своей благородной форме и по своим благородным мотивам она возникает из любви, а в своей низшей форме - из самой глубокой и темной ямы сатаны.

2. Ревность возникает либо от слабости, которая, чувствуя недостаток любимых качеств, не уверена в их причине, либо от недоверия, которое считает любимого человека способным на неверность. Иногда все эти мотивы могут действовать вместе.

3. Самая благородная ревность, если уместен термин "благородная", - это своего рода честолюбие или гордость любящего человека, который считает оскорблением, что другой считает возможным вытеснить его любовь, или это высшая степень преданности, которая видит признание своего объекта в чужом вторжении, так сказать, на его собственный алтарь.

Ревность - это всегда знак того, что немного больше мудрости могло бы украсить человека без вреда.

4. **Самый низкий** вид ревности - это своего рода скупость и зависть, которая, не будучи способной на любовь, по крайней мере, желает обладать объектом своей ревности единолично, причем одна сторона имеет своего рода право собственности на другую. Эта ревность, которую можно назвать сатанинской, обычно встречается у старых закоснелых "мужей", которых дьявол побудил жениться на молодых женщинах и которые тут же днем и ночью мечтают о рогах кукушки. Эти аргусоглазые хранители уже не способны ни на какое чувство, которое можно было бы назвать любовью, они, как правило, бессердечные домашние тираны и находятся в постоянном страхе, что кто-то может восхититься или оценить его несчастную рабыню.

5. Общий вывод таков: ревность - это скорее результат неправильных условий, вызывающих недружелюбные союзы и искусственно создающих недоверие, чем необходимое сопровождение любви.



В ПОИСКАХ ЖИЗНИ СОПЕРНИКА

6. **Результат плохого мнения...** Ревность - это страсть, которой больше всего подвержены те, кто менее всего достоин любви. Невинная дева, вступающая в брак, не мечтает о ревности; но вся ее невинность не может уберечь ее от ревности мужа, если он был распутником. Наиболее ревнивы те, кто сознает, что сам более всего заслуживает ревности. Большинство мужчин, вследствие их нынешнего воспитания и развращенности, имеют настолько плохое мнение не только о мужском, но даже о женском поле, что считают каждую женщину в любой момент способной на то, что они сами искали среди всех и нашли среди самых

несчастливых - проституток. Ни один либертин не может верить в чистоту женщины; это противоречит природе. Поэтому распутник не может верить в верность верной жены.

7. Когда ревность оправдана - Бывают случаи, когда ревность оправдана. Если доверие женщины к мужу пошатнулось или доверие мужа к жене пошатнулось из-за определенных признаков или поведения, которые не имеют иного значения, кроме как неверность, то ревность имеет под собой основания. Однако в качестве доказательства безнравственного поведения жены или мужа должны быть определенные доказательства. Воображения или глупые нелепости не должны приниматься во внимание, и пусть каждый будет уверен в себе до тех пор, пока его вера не будет поколеблена открытием абсолютных фактов.

8. Предостережение и совет: ни одна пара не должна позволять своим отношениям перерасти в помолвку и брак, если кто-то из них склонен к ревности. Это неизменно свидетельствует о недостатке доверия, а оно, вместо того чтобы уменьшиться после заключения брака, может усилиться, пока с помощью воображения и неправильного толкования дом не превратится в ад, а развод - в необходимость. Запомните, что не может быть настоящей любви без совершенного и абсолютного доверия, а ревность - это всегда признак слабости или безумия. Избегайте ревности, ибо она является открытым признанием отсутствия веры.



Улучшение потомства

Улучшение потомства.

Зачем плодить в мире идиотов, дураков, преступников и сумасшедших?

1. Правильный путь Когда человечество будет правильно любить и жениться, а затем правильно рожать, вынашивать, кормить и воспитывать своих детей, оно на деле и на самом деле осуществит святую и счастливую цель своего Создателя. Посмотрите на этих жалких и развращенных козлов отпущения человечества, безумных простаков, полусумасшедших, неуравновешенных людей, которые заполнили нашу землю и наполнили наши тюрьмы преступниками, а наши богадельни - нищими. О! Безграничные возможности и совершенства нашей богоподобной природы и, увы, ее уродства! Все это - результат невежества или безразличия родителей. До тех пор, пока дети будут случайностью похоти, а не заранее продуманным объектом любви, потомство будет портиться, а мир будет проклят уродствами, чудовищами, нелюдями и чудаками.

2. Каждый по своему роду: "Как родители, так и дети". "По образу и подобию своему" порождают они их. В чем же еще они могут быть похожи? "Как может испорченное дерево приносить добрые плоды?" Как могут животные наклонности родителей породить не развращенных детей, или нравственная чистота породить существ, не столь святых по своей природе, как те, от чьих рук они получили существование и телосложение?

3. Как родители физически, умственно и нравственно накладывают печать своего образа и подобия на потомство, так будет и конституция этого потомства.

4. "Как ветка гнется, так и дерево склоняется" - однако нельзя согнуть брамблин, чтобы он приносил вкусные персики, или платан, чтобы он приносил зерно. Воспитание - это нечто, *но родительское воспитание* - это все; потому что оно *"окрашивает шерсть"* и тем самым оказывает влияние на характер почти бесконечно более сильное, чем все остальные условия, вместе взятые.

5. Здоровые и красивые дети... Бездумный смертный! Прежде чем допустить первые проявления любви, узнайте, что означают родительские условия в вас, и вы окажете великое благодеяние будущим костям ваших костей и плоти вашей плоти! Если в ваших силах стать родителем красивых, здоровых, нравственных и талантливых детей, а не больных и развращенных, не является ли тогда вашим непреложным долгом передать им ту физическую силу, нравственное совершенство и интеллектуальные способности, которые облагородят их жизнь и сделают их хорошими людьми и достойными гражданами?

6. Пауза и трепет: - Будущие родители! Неужели вы будете пренебрегать самыми дорогими интересами своих детей? Неужели в таких судьбоносных делах вы с головой броситесь

"Где ангелы не смеют ступить".

стремясь лишь к животному удовлетворению? Херувимы могли бы уклониться от принятия на себя столь важной ответственности. Однако сколько родителей ступают на эту святую землю совершенно неподготовленными и почти так же бездумно и невежественно, как грубые животные, - навлекая на плод своего тела даже отвратительные болезни и чувственные наклонности. В то время как они обязаны по самым настоятельным обязательствам заложить в них хорошую физическую организацию, а также чистую, нравственную и сильную интеллектуальную конституцию, иначе им не стать родителями! Тем более что ангелов-людей породить легче, чем воплощенных дьяволов.

7. Наследственное происхождение. - Этот великий закон вещей, "Наследственное происхождение", полностью доказывается и иллюстрируется в любом необходимом количестве и разнообразии случаев, показывая, что потомство наследует конституционные натуры и характеры, умственные и физические, родителей, включая предрасположенность к чахотке, безумию, всем видам болезней и т. д., а также долголетие, силу, рост, внешность, склонность, таланты - все, что является конституционным. Из какого еще источника они могут исходить? В самом деле, кто может сомневаться в такой очевидной истине, как то, что дети наследуют некоторые, а если некоторые, то, следовательно, и все, физические и психические свойства и качества родителей, становясь, таким образом, почти их факсимиле?

8. Иллюстрации: - Китобой был сильно ранен, когда гарпунный и отчаянный кит набросился на маленькую лодку и своими чудовищными челюстями разнес ее на куски, один из которых, ударив его в правый бок, искалечил его на всю жизнь. Когда он достаточно оправился, то женился, согласно предыдущей договоренности, и его дочь, родившаяся в положенный срок и очень похожая на него внешне, телосложением и характером, имеет слабое и болезненное место, соответствующее по расположению месту травмы ее отца. Туберкулы были обнаружены в легких младенцев при рождении, родившихся от больных родителей, - доказательство, ясное и наглядное, что дети наследуют несколько состояний физиологии родителей, существовавших на момент получения ими своей физиологической конституции. То же самое можно сказать и о передаче болезней, возникающих в результате нарушения закона целомудрия, и отсюда следует тот же вывод.

9. Участие родителей - Каждый из родителей, предоставляя необходимую часть жизненных материалов, так или иначе вносит родительский вклад в формирование конституционального характера их совместного продукта, представляется гораздо более разумным, чем приписывать, как это делают многие, все либо отцовству, либо материнству. И все же это решение, каким бы оно ни было, не влияет на тот великий факт, что дети наследуют как физиологию, так и психику, существовавшую у родителей в то время, когда они получили бытие и конституцию.

10. Нелегитимные дети, или бастарды, также служат убедительным доказательством правильности этой нашей главной доктрины. Они, как правило, живые, энергичные, остроумные, веселые, знающие, спокойные в восприятии, склонные к обучению, полные страстей, вспыльчивые, импульсивные во всем, поспешные, неосмотрительные, склонны к излишествам, но при этом изобилуют добрыми чувствами и вполне способны наслаждаться жизнью, хотя в целом печально неполноценны в некоторых основных моральных элементах.

11. Характер нелегитимистов. - В чем же заключается это различие? Во-первых, в "новизне, ссужающей очарование", редко испытываемое в насыщенном браке, а также в силе страсти, достаточной для того, чтобы прорваться сквозь все ограничения, внешние и внутренние; отсюда и их высокая организация. Они обычно настороже и начеку, а их родители пили "краденые воды". Им обычно не хватает морального равновесия, или они отстают в каком-то важном моральном аспекте; они никогда бы не родились, если бы это не было так, по крайней мере, на данный момент у их родителей. Посмотрите, как поразительно совпадают их характеры, с одной стороны, и родительские условия, неизбежно сопутствующие их происхождению, с другой стороны, в этих и многих других аспектах.

12. **Состояние детей** зависит от состояния родителей в момент сексуальных отношений. Пусть родители вспомнят, насколько это возможно, свои обстоятельства и состояние тела и ума в этот период и сопоставят их с физическим и психическим состоянием своих детей, а затем скажут, не является ли этот закон великой практической истиной, и если да, то какова его важность, как счастье и несчастье, на которые он способен повлиять! Применение этого могущественного двигателя добра или зла для человечества, для содействия его развитию - вот великий вопрос, который должен глубоко интересовать всех родителей.

13. Физическое состояние родителей в жизненно важный период передачи жизни должно быть идеальным состоянием здоровья как тела, так и ума, и энергичным состоянием всех животных органов и функций.

14. **Мышечная подготовка.** Особенно родителям следует развивать свою мышечную систему, чтобы подготовить к совершенству эту функцию и своих детей; потому что, чтобы передать силу и выносливость потомству, они должны обладать хорошей мышечной организацией, а также приводить ее в энергичное состояние в этот период. По этой причине, если не по какой-либо другой, пусть те, кто ведет сидячий образ жизни, культивируют мышечную энергию, готовясь к этому необходимому времени.

15. **Семя.** Семена жизни настолько хрупки, что, если их не посадить в безопасном месте, все они будут уничтожены, а наш род истреблен. А какое место можно назвать столь же безопасным, как выбранное, где их можно достать лишь с величайшим трудом, да и то лишь с риском для самой жизни? Несовершенное семя, посеянное в плохую землю, означает нездоровый урожай.

16. **Здоровые люди - большинство детей** - Самые здоровые классы имеют самые многочисленные семьи; но по мере того, как роскошь опустошает общество, она уменьшает население, поскольку ослабляет родителей, природа предпочитает ни одного, а не тех, кто слишком слаб, чтобы жить и быть счастливым, и тем самым делает неплототворным тот союз, который слишком слаб, чтобы произвести потомство, достаточно сильное, чтобы наслаждаться жизнью. Слабоумие и болезни часто становятся причиной бесплодия. Природа словно восстает против болезненного потомства.

17. **Почему умирают дети...** Поинтересуйтесь, нет ли у одного или обоих родителей тех многочисленных детей, которые умирают вокруг нас, слабых легких, или ослабленного желудка, или больной печени, или слабых мышц, или они мало используются, или расстроенных нервов, или какой-либо другой слабости или формы болезни. Распространенность летних жалоб, колик, холеры инфантум и других заболеваний этих жизненно важных органов у детей вызывает настоящую тревогу, считая их в могилу миллионами. Неужели другие животные должны выкармливать почти всех своих детенышей, а человек, по конституции самый сильный из всех, должен терять половину или даже больше своих? Разве таков порядок природы? Нет, но их червь смерти рождается в них самих и вместе с ними, причем по родительской воле.

18. Возьмите **статистику могильных дворов** в августе, а потом скажите, не вызвано ли большинство детских смертей несварением желудка, слабостью кишечника, печени и т. д., или жалобами, растущими из них? Скорее, возьмите семейную статистику у разбитых родителей! И все же, по большому счету, те самые родители, которые таким образом страдают больше, чем можно выразить словами, были первыми и главными нарушителями, потому что они перенесли эти диспепсические, сердечные и другие родственные

заболевания, столь распространенные среди американских родителей, на своих собственных детей и тем самым почти так же плохо, как убили их, лишив их радостей жизни, а себя - своего величайшего земного сокровища!

19. Все дети могут умереть. Дети, чьи родители здоровы, действительно могут умереть, но они почти обязательно умрут, если у их родителей один или несколько жизненно важных органов больны; потому что, поскольку они наследуют этот орган ослабленным или больным, любая дополнительная причина болезни атакует сначала эту часть, и когда она сдается, все вместе идет на абордаж.

20. Родители должны учиться и слушаться... Как бесконечно более добродетельны и счастливы были бы ваши дети, если бы вы были здоровы телом и счастливы душой, чтобы зародить в них конституционально здоровую и энергичную физиологию, а также безмятежный и счастливый образ мыслей! Слова здесь совершенно бессильны, как и все остальное, кроме последующего счастья или несчастья! Изучайте и соблюдайте законы жизни и здоровья, чтобы не только самим получить богатую награду, но и осыпать своих детей многочисленными и возвышенными благословениями. Избегайте всевозможных излишеств, будьте умеренны, заботьтесь о теле, избегайте облучения и болезней, и ваши дети будут образцами здоровья и красоты.

21. Правильное условие: родители, желающие иметь интеллектуальных и нравственных детей, должны любить друг друга, ибо эта любовь, помимо того, что постоянно вызывает и культивирует их высшие способности, пробуждает их к наивысшему уровню возвышенных действий в той кульминации, концентрации и завершении любви, которая распространяет их существующие качества; умственная одаренность потомства пропорциональна чистоте и интенсивности родительской любви.

22. Дети любящих родителей получают существование и конституцию, когда любовь делает психику их родителей более возвышенной и более активной, чем она есть от природы; конечно, дети любящих родителей по своей природе более интеллектуальны и нравственны, чем их родители. Теперь, если эти дети и их товарищи также любят друг друга, тот же самый закон, который делает второе поколение лучше первого, конечно, сделает третье еще лучше второго, и так во всех последующих поколениях.

23. Животный импульс... Вы можете проповедовать и молиться до судного дня, посылать миссионеров, распространять трактаты и Библии, множить возрождения и все средства благодати, но без особого результата; потому что, пока люди продолжают, как сейчас, размножаться по животному импульсу, до тех пор их потомство будет животным, чувственным, дьявольским! Но стоит только побудить родителей сердечно любить друг друга, и вы тем самым сделаете их детей конституционно талантливыми и добродетельными. О, родители, как бы вы ни предпочитали роскошь согласия мукам раздора, а детей с добрым нравом и высоким интеллектом - грубым, гневливым и развратным, умоляйте их *"любить друг друга"*.





ТОЛЬКО ЧТО ИЗ ШКОЛЫ.

Слишком много детей.

1. Многие агентства по борьбе с нищенством боятся проследить рост нищенства по частоте рождений в убогих условиях. Возникает вопрос, не действует ли, в конце концов, милая благотворительность или достойная филантропия с неразумной сдержанностью. Среди проблем, которые не поддаются практическому решению, эта - самая сложная. Нищенство, возникающее в результате брака, - это результат легализации худших элементов характера. В Америке, где границы брака практически безграничны, нежелательно, даже если бы это было возможно, чтобы государство регулировало брак намного дальше, чем оно делает это сейчас; поэтому социолог должен обратиться за помощью к обществу в его борьбе с пауперизмом.

2. **Правильные физические и духовные условия рождения.** - Общество должно настаивать на создании правильных духовных и физических условий для рождения. Когда еще один ребенок рождается в доме, слишком бедном, чтобы принять его, это должно рассматриваться не просто как "жалость". Следует признать, что в основе такого события лежит эгоизм, поскольку оно приводит к тому, что материнство оказывается в неправильных условиях, связанных со здоровьем и деньгами. Вместо того чтобы каждое рождение было результатом зрелых размышлений и святой любви, дети слишком часто рождаются, как

рождаются животные. Конечно, у ребенка есть отец, которого он может назвать по имени. Лучше бы детей никогда не было.

3. Неправильные результаты. Никто не решается заявить, что если недостаток самоуважения и нравственности приводит к неправильным результатам вне брака, то именно недостаток их порождает зло внутри брачных отношений. Хотя нет ничего труднее, чем найти равновесие между самоуважением и самопожертвованием, от успеха в его нахождении зависит сохранение личности и страны. Быть женой и матерью или мужем и отцом должно быть достойно и радостно, каким бы скромным ни был дом.

4. Разница во мнениях между врачами... Что касается преподавания, то здесь возникают большие трудности. Как только человек выходит за рамки самых простых предметов гигиены, он сталкивается с различием мнений среди врачей. Когда каждый из них по-своему делает горчичный пластырь, неудивительно, что и обо всем остальном у каждого свои представления. Один врач рекомендует частые роды, другой советует их не принимать.

5. Разные натуры Если физиологические факты преподаются большому классу, в нем обязательно найдутся те, чьи впечатлительные натуры возбуждаются от слишком откровенной речи, в то время как другие нуждаются в самом открытом преподавании, чтобы получить хоть какую-то пользу. Беседы с несколькими людьми обычно более мудры, чем популярные лекции. Особенно в беседах нуждаются матери и незамужние девочки, которые приезжают в город отовсюду.

6. Мальчики и юноши. - Не только женщины нуждаются в приюте организаций и наставлениях, но и мальчики и юноши. Не существует двойных стандартов морали, хотя методы ее отстаивания зависят от пола, который нужно обучать. Мужчины больше озабочены практической основой морали, чем ее чувствами, и материальными аспектами домашней жизни, чем ее физическими и душевными страданиями. Мы все нуждаемся в лекарствах от нравственных недугов, но сама неосязаемость чистоты заставляет нас медленно формулировать правила для ее роста. Под руководством мудрых духом и знанием можно многое сделать для создания более высокого стандарта брака и пропорционального распределения числа рождений в зависимости от здоровья и дохода родителей.

7. Если дом существует в первую очередь ради человека, то во вторую очередь он существует ради государства. Поэтому любой дом, в котором постоянно рождаются неэффективные дети неэффективных родителей, не только сам по себе является дискомфортом, но и поставляет членов для армий безработных, которые дразнят и тормозят законодательство и требуют грубой силой численности, чтобы государство их поддерживало.

8. Мнения авторитетов. - В своих утверждениях и аргументах, приведенных выше, мы не полагались на свои собственные мнения и убеждения, а консультировались с лучшими авторитетами, и настоящим мы цитируем некоторые из самых высоких авторитетов по этому вопросу.

9. Преподобный Леонард Доусон: "То, как быстро супружеское благоразумие может вывести нацию из нищеты, было замечено во Франции. Пусть они придерживаются максимы, что производство потомства с предусмотрительностью и провидением - это рациональная природа. Безнравственно приводить в мир детей, которых нельзя надеяться прокормить, одеть и воспитать".

10. **Миссис Фосетт:** "Ничто не сможет навсегда покончить с нищенством, пока продолжается нынешний безрассудный рост населения".

11. **Доктор Джордж Нэпхейс:** "Многодетность, несомненно, оказывает пагубное влияние как на мать, так и на детей, что известно каждому разумному врачу. Две трети всех случаев заболеваний матки, говорит доктор Тилт, связаны с деторождением у слабых женщин. Есть также женщины, для которых беременность - это девятимесячная пытка, а для других она почти наверняка окажется смертельной. Такое состояние не может быть обнаружено до брака - отвратительное преступление аборта ужасающе распространено в наши дни. Оно распространено в нашей стране до такой степени, что потрясло бы беспутных женщин языческого Рима... Это массовое, модное убийство - как мы можем остановить его? Сотни мерзких мужчин и женщин в наших больших городах живут за счет этого убийства невинных".

12. **Преподобный Х.Р. Хавейс:** "Пока в каждом обществе, от верха до низа социальной шкалы, не будет считаться позором приносить в мир больше детей, чем ты в состоянии обеспечить, дом бедняка, по крайней мере, часто должен быть чистилищем - его дети без ужина, его жена нищая, он сам слишком часто пьян - вот реальные средства: во-первых, контролировать рост семьи в соответствии с семейными средствами поддержки."

13. **Монтегю Куксон:** "Ограничение численности семьи - это такая же обязанность женатых людей, как соблюдение целомудрия - обязанность тех, кто не женат".

14. **Джон Стюарт Милль:** "Каждый человек имеет право на жизнь. Мы будем считать это признанным. Но никто не имеет права производить на свет детей, чтобы их содержали другие люди. Тот, кто хочет отстаивать первое из этих прав, должен отказаться от всех притязаний на последнее. Мало что можно ожидать от улучшения морали, пока создание большой семьи не будет рассматриваться в том же свете, что и пьянство или любое другое физическое излишество".

15. **Доктор Т.Д. Николлс:** "При нынешнем социальном положении мужчины и женщины должны воздерживаться от рождения детей, если они не видят разумной перспективы дать им подходящее воспитание и образование".

16. **Преподобный М. Дж. Сэвидж:** "Необходимо предусмотреть средства для предотвращения рождения больных детей".

17. **Доктор Стокхэм:** "Вдумчивые умы должны признать, что дети рождаются в неблагоприятных условиях. Женщины должны изучать законы жизни, чтобы защитить себя и не быть средством приведения в мир проклятых грехом, больных детей. Средство защиты - в предотвращении беременности, а не в производстве аборт".

Малые семьи и улучшение расы.

1. **Женатые люди должны решать сами.** - В наши дни в моде у тех, кто вступает в брак, иметь мало детей, а зачастую и вовсе ни одного. Конечно, это вопрос, который женатые люди должны решать сами. Как уже говорилось в предыдущей главе, иногда такая политика является самой мудрой из всех возможных.



ХОРОШО ПИТАЮЩИЙСЯ РЕБЕНОК

2. Больные люди, которые, скорее всего, произведут на свет только болезненное потомство, могут следовать этому курсу, как и воры, негодяи, бродяги, безумцы и пьяницы, а также все те, кто может принести в мир существа, которым не следует здесь находиться. Но почему так много обеспеченных людей проводят политику, приспособленную только для нищих и преступников, объяснить нелегко. Зачем вообще жениться, если не для того, чтобы основать семью, которая будет жить, благословляя и радуя землю после смерти отца и матери? Неразумно воспитывать слишком много детей, но и неразумно иметь слишком мало. Правильно воспитанные, они будут радовать дом, а родителей - счастьем.

3. **Ограничение численности населения** - Гальтон в своем великом труде о наследственном гении замечает, что "в далекие годы может наступить время, когда население Земли будет удерживаться в таких же строгих рамках численности и пригодности расы, как овцы на упорядоченном болоте или растения в садовом домике; а пока давайте делать все возможное, чтобы способствовать размножению рас, лучше всего приспособленных к изобретению и соответствию высокой и щедрой цивилизации".

4. **Должны ли больные люди воспитывать детей?** - Вопрос о том, должны ли больные люди вступать в брак и размножать свой род, кратко затрагивается в одной из первых глав этой работы. Если отец и мать больны, дети унаследуют физическую слабость, которая приведет к той же болезни, если только не будут предприняты большие усилия, чтобы дать им хорошее физическое воспитание, и даже тогда вероятность того, что жизнь покажется им бременем, едва ли стоит того, чтобы ее прожить.

5. Если один из родителей болен, а другой энергичен, шансы на успех вдвое меньше. Если в крови родителя есть примесь золотухи или чахотки, берегитесь! Больные дети - не утешение для родителей и не настоящее благословение. Если такие люди вступают в брак, то в большинстве случаев им лучше избегать родительских отношений.

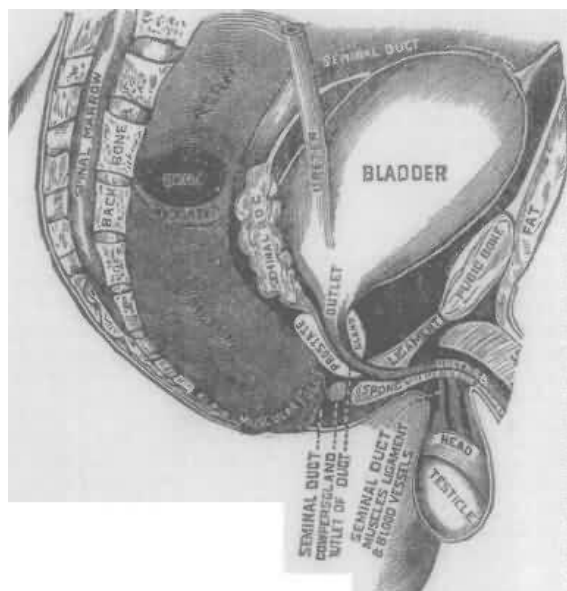
6. **Благосостояние человечества...** Повышение благосостояния человечества - сложнейшая проблема: от брака должны воздерживаться все, кто не может избежать крайней нищеты для своих детей; ведь нищета не только является большим злом, но и способствует его увеличению, приводя к безрассудству в браке. С другой стороны, как заметил мистер

Гальтон, если благоразумные избегают брака, а безрассудные женятся, то низшие члены общества будут стремиться вытеснить лучших.

7. Помните, что тысячи профилактических средств, рекламируемых в газетах, частных циркулярах и т. д., не только неэффективны, ненадежны и бесполезны, но и опасны, а ежегодная смертность женщин в этой стране только от одной этой причины поистине ужасает. Изучайте природу, и только ее законы направят вас по пути здоровья и счастья.

8. **Природа** в своей мудрой экономии подготовилась к перепроизводству, так как в период беременности и кормления грудью, а также большую часть последней половины каждого менструального месяца женщина, естественно, бесплодна; но это состояние может стать нерегулярным и неопределенным из-за стимулирующих напитков или аморальных излишеств.

Генеративные органы.



МУЖСКИЕ ГЕНЕРАТИВНЫЕ ОРГАНЫ, ИХ СТРОЕНИЕ И ПРИСПОСОБЛЕНИЕ.

1. Репродуктивные органы мужчины - это пенис, яички и их придатки.
2. В половом члене хранится семенной зародыш жизни мужчины. Он предназначен для выполнения семяпосадочной миссии человеческой жизни.
3. На прилагаемом рисунке названы все части.
4. **Уретра...** Уретра выполняет важную миссию опорожнения мочевого пузыря и становится очень большой из-за страсти, а сперма продвигается по ней с помощью маленьких слоев мышц с каждой стороны, встречающихся сверху и снизу. Именно этот канал воспаляется при заболевании, известном как гонорея.
5. **Предстательная железа** расположена непосредственно перед мочевым пузырем. Она опухает у мужчин, которые ранее перегружали ее, что препятствует любому половому акту, и

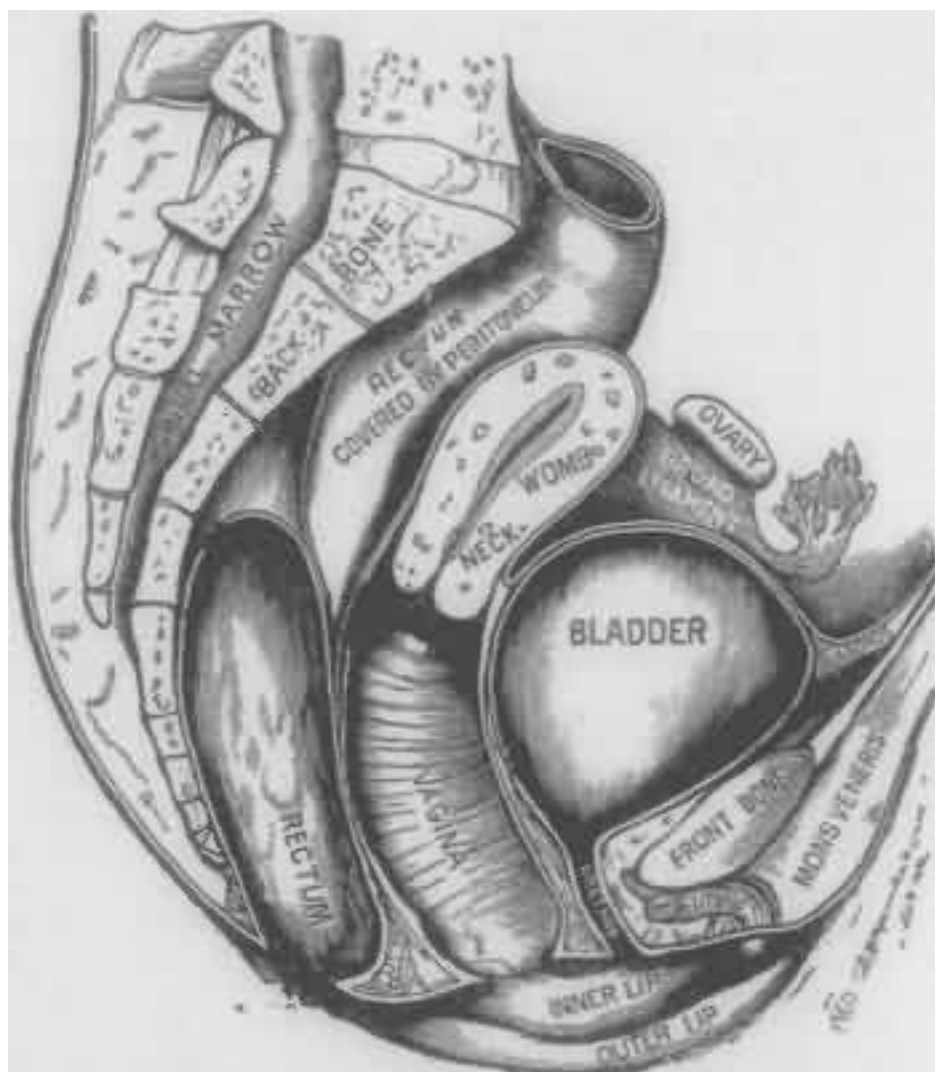
становится очень трудной для опорожнения мочи. Это очень распространенная проблема в пожилом возрасте.

6. Пенильная железа. Пенильная железа, расположенная на конце пениса, чрезмерно увеличивается при чрезмерном воздействии и имеет консистенцию индийской резины. Она всегда увеличивается при эрекции. Именно эта железа на конце втягивает сперму вперед. Это одна из самых необходимых и прекрасно устроенных желез человеческого тела.

7. Женский магнетизм. Когда мужской орган вступает в контакт с женским магнетизмом, происходит естественное и правильное возбуждение. Если возбуждение происходит без этого женского магнетизма, оно становится одним из самых серьезных повреждений человеческого тела. Мужской орган был создан для высокой и святой цели, и горе тому, кто оскверняет свою мужественность, практикуя тайный порок. Он расплачивается за это в последующие годы либо полной потерей сексуальной силы, либо страданиями от различных болезней мочеполовой системы.

8. Природа платит все свои долги, и когда происходит злоупотребление органом, следует наказание. Если руку сунуть в огонь, она будет сожжена.

ЖЕНСКИЕ ПОЛОВЫЕ ОРГАНЫ.



Вверху - АНАТОМИЯ ИЛИ СТРУКТУРА ЖЕНСКИХ ОРГАНОВ ПОКОЛЕНИЯ, внизу - оплодотворенная яйцеклетка при первом формировании зародыша.

1. Генеративные или репродуктивные органы человеческой женщины обычно делятся на внутренние и внешние. Те, которые считаются внутренними, скрыты от глаз и защищены внутри тела. Те, которые можно легко увидеть, называются внешними. Вход во влагалище можно назвать линией разграничения этих двух делений.

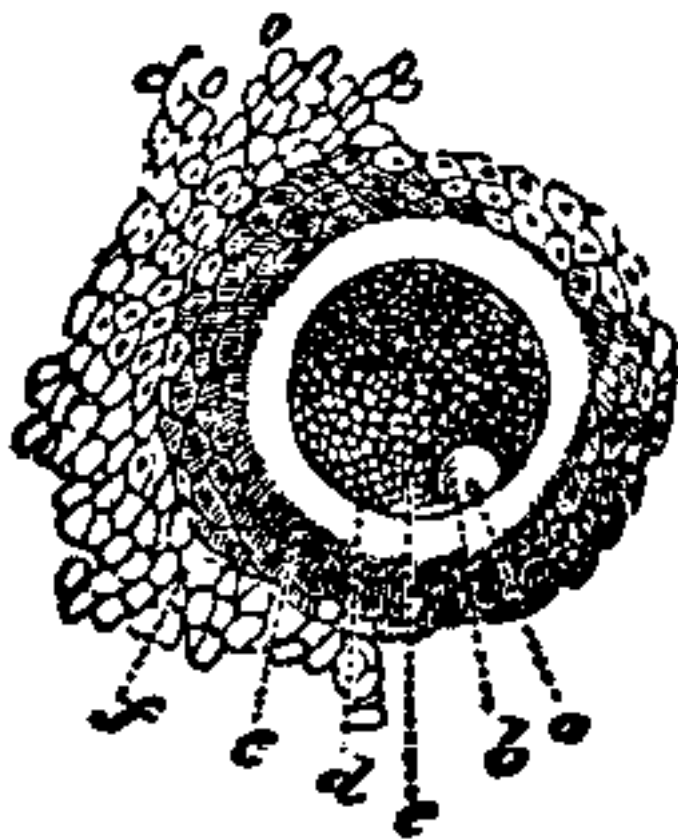
2. **Девственная плева или вагинальный клапан** - это тонкая мембрана полулунной формы, натянутая поперек отверстия влагалища. Обычно она содержит до брака одно или несколько небольших отверстий для прохождения менструации. Известно, что эта мембрана доставляет немало хлопот многим женщинам во время первой менструации. Неприятности возникают из-за того, что отверстия в девственной плеве недостаточно велики, чтобы пропускать поток, и, как следствие, закупоривают вагинальный канал и наполняют кровью все внутренние половые органы, вызывая пароксизмы, истерики и другие тревожные симптомы. В таких случаях девственную плеву необходимо разорвать, чтобы сразу же произошла нормальная разрядка.

3. **Непрочная девственная плева.** Обычно девственная плева разрывается при первом половом акте, но иногда она настолько неподатлива, что требуется помощь ножа, прежде чем соитие может состояться.

4. **Наличие девственной плевы** раньше считалось критерием девственности, но компетентные органы больше не придерживаются этой теории, поскольку болезнь, несчастный случай или другие обстоятельства могут привести к ее разрыву.

5. **Яичники** - это маленькие железы, предназначенные для формирования женской яйцеклетки. Они полностью развиваются только в период полового созревания и обычно размером с крупный каштан. Они расположены в широких связках между маткой и фаллопиевыми трубами. Во время беременности яичники меняют свое положение: по мере расширения матки они продвигаются дальше в брюшную полость.

6. **Яичник** для женщины - то же, что яичко для мужчины. Это орган, дающий жизнь зародышу, и самая важная часть генеративного аппарата. Яичник является не только органом для формирования яйцеклеток, но и предназначен для их отделения, когда они достигают зрелости.



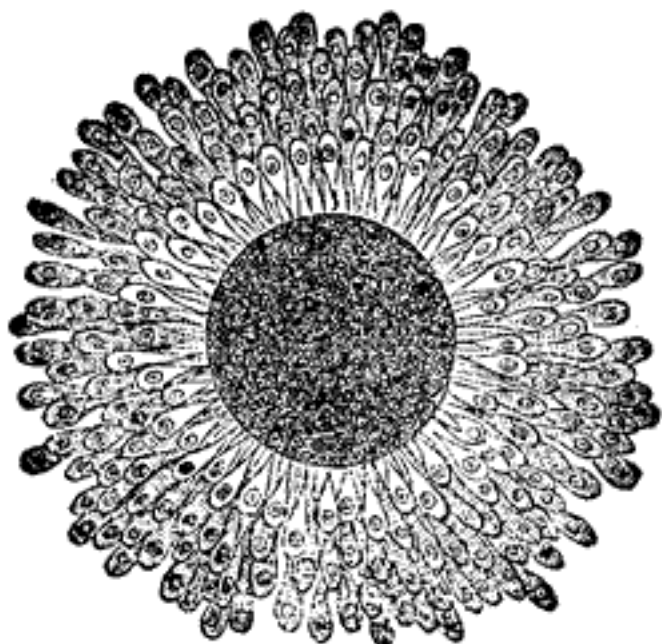
OVUM.

7. **Фаллопиевы трубы** - это протоки, ведущие от яичников к матке. Они полностью отделены от желез или яичников и развиты с обеих сторон тела.

8. **Управление фаллопиевыми трубами** [Примечание переводчика: слово фаллопиевые пишется по-разному в пунктах 7, выше, и 8]. Фаллопиевы трубы выполняют двойную функцию: принимают яйцеклетки из яичников и проводят их в матку, а также принимают

сперматозоиды мужчины и выводят их из матки в направлении яичников; трубы являются местом оплодотворения.

9. Стерильность у женщин. Иногда причиной бесплодия у женщин является болезненное прикрепление трубы к части яичника. Каким образом устье трубы направляется к определенной части яичника, из которой должна выйти яйцеклетка, остается совершенно неизвестным, как и точная природа причины, вызывающей это движение.



Ripe Ovum from the Ovary.

ТАЙНЫ ЗАРОЖДЕНИЯ ЖИЗНИ.

1. Дарвин, Хаксли, Геккель, Тиндалл, Мейер и другие известные ученые пытались найти *недостающее звено* между человеком и животными; они также исчерпали свой гений в попытках постичь тайны зарождения жизни или найти, где животное и минеральное царства объединяются, чтобы сформировать жизнь; но они лишь дополнили огромное количество теорий, и мир стал немного мудрее в этом загадочном вопросе.

2. **Физиология** показала, какие физиологические изменения происходят при зарождении и формировании жизни, как природа выражает намерение размножаться, наделяя животных характерными органами с определенными выделениями для этой цели, и т. д. Все различные стадии развития можно легко определить, но как и почему жизнь возникает при таких особых условиях и ни при каких других, остается неразрешенной загадкой.

3. **Яичники** - важнейшие части генеративной системы человеческой женщины, в которых созревают яйцеклетки. Яичников два, по одному с каждой стороны матки и соединенные с ней фаллопиевыми трубами. Они имеют яйцевидную форму, около дюйма в диаметре, и содержат зародыши или яйцеклетки. Эти зародыши или яйцеклетки очень маленькие, около 1/120 дюйма в диаметре.

4. Развитие... Яичники развиваются по мере роста женщины, так что в конце концов в период полового созревания они созревают и высвобождают яйцеклетку или зародышевый пузырек, который переносится в полость матки по фаллопиевым трубам. С помощью микроскопа мы видим, что эти яйцеклетки состоят из зернистого вещества, в котором находится миниатюрный желток, окруженный прозрачной мембраной, называемой zona pellucida. В этом желтке находится зародышевый пузырек, в котором можно обнаружить ядро, называемое зародышевым пятном. Процесс роста яичников очень постепенный, и их функция созревания и выделения одной яйцеклетки в месяц в фаллопиевы трубы и матку завершается только между двенадцатью и пятнадцатью годами.

5. Что известно науке: после полового акта сперма поднимается в половые пути или часть влагалища и устье матки. Время между попаданием спермы и оплодотворением варьируется в зависимости от обстоятельств. Если сперматозоид добирается до яичника, то на этот путь обычно уходит от трех до пяти дней. Как говорит доктор Пирс: Транспортировке способствуют реснички (маленькие волоски) на слизистой поверхности стенок влагалища и матки, а также собственные колебательные движения. Действие ресничек под воздействием сперматозоидов происходит как бы извне, изнутри. Даже если на краю наружных половых органов женщины останется мельчайшая частица спермы, меньше капли, ее количества достаточно для оплодотворения, и она может быть доставлена с помощью этих ресничек в яичники.

6. Зачатие. После полового акта в надлежащее время вероятность зачатия очень велика. Если органы находятся в здоровом состоянии, зачатие обязательно последует, и никакое благоразумие и самые строгие меры предосторожности часто не могут предотвратить беременность.

7. Существует только один абсолютно безопасный метод предотвращения зачатия, полностью исключающий опасность и вред для здоровья и доступный всем; это полное воздержание от союза.



ЕВГЕНИЧЕСКИЙ РЕБЕНОК

ЗАЧАТИЕ - ЕГО ОГРАНИЧЕНИЯ.

1. **Часто** задают вопрос: "Можно ли предотвратить зачатие в любое время?". Сразу скажем, что даже если бы такое вмешательство в законы природы было возможно, оно недопустимо и никогда не будет оправдано, за исключением случаев уродства или болезни.

2. **Ложные утверждения самозванцев.** За последние несколько лет на эту тему было написано множество статей, утверждающих, что были открыты новые средства для предотвращения зачатия и т. д., но все это - средства для заработка денег, чтобы обмануть публику и обогатить карманы жалких и беспринципных самозванцев.

3. Доктор Панкост, выдающийся авторитет, говорит: "Правда в том, что не существует лекарств, принимаемых внутрь, способных предотвратить зачатие, и тот, кто утверждает обратное, не только говорит неправду, но и является плутом и глупцом".

4. **Глупый страх перед детьми...** Что может быть более прискорбным и жалким, чем бездетная пожилая пара? Молодые люди не любят заботу о детях и их содержание, предпочитая общество и светские развлечения, и тем самым наносят большой вред своему здоровью. Рождение детей при правильных обстоятельствах никогда не разрушает здоровье и счастье любой женщины. На самом деле, без них женская жизнь неполноценна. У нее может быть дюжина или больше детей, и все равно здоровье будет лучше, чем до брака. Здоровье портится только тогда, когда они рождаются слишком близко друг к другу и когда женщина находится не в лучшем состоянии.

5. Если муж уважает свою жену, он придет ей на помощь, проявив самоотречение и терпение, но иногда, прежде чем мать оправится от последствий вынашивания, ухода и воспитания одного ребенка, прежде чем она восстановит должный тонус и бодрость тела и ума, ее неожиданно настигают, удивляя проявлением симптомов, которые снова указывают на беременность. Дети, рожденные таким образом, не могут стать выносливыми и долгожителями. Но любовь, которую родители могут испытывать к своему потомству, пожелания ему успеха, надежды на его полезность, все соображения, касающиеся его будущего благополучия, позволяют им проявлять осторожность и терпение, пока жена не станет достаточно здоровой и выносливой, чтобы завещать свою крепкую, жизненную стойкость ребенку, которого она носит в любви.

6. Иногда мать больна; выходное отверстие матки, в результате разрыва в результате предыдущих родов, часто увеличено, что позволяет зачатию происходить очень легко, и поэтому она рождает детей быстро. Помимо того, что рождение детей в такой быстрой последовательности вредит матери, это большая несправедливость по отношению к младенцу в утробе и младенцу у груди, когда они следуют друг за другом так быстро, что один зачинается, а другой кормится грудью. Один отнимает жизненную силу у другого; ни один из них не получает достаточного питания, и оба начинают жизнь неполноценными и отстающими в развитии.

7. **7. Слабоумные и больные родители** Если стороны брака оба слабоумны и так приспособлены друг к другу, что их дети деформированы, безумны или идиоты, то заводить потомство было бы вопиющей ошибкой; если здоровье матери находится в таком состоянии, что не позволяет возлагать на нее бремя материнства, то медицинская помощь может смело прийти ей на помощь.

8. **"Желательность и практичность** ограничения потомства, - говорит доктор Стокхэм, - являются предметом частого изучения. Меньше и лучше детей - это желание здравомыслящих родителей. Многие мужчины и женщины, умудренные жизненным опытом, допускают появление потомства как случайный результат соития, не задумываясь о физических или психических особенностях, которые будут переданы ребенку. Соитие, важнейший акт из всех остальных, несущий в себе самые жизненно важные результаты, обычно совершается ради эгоистического удовлетворения. Многие пьяницы обязаны своим пожизненным влечением к алкоголю тому факту, что начало его жизни можно отнести к ночному распутству его отца. Физическое вырождение и психические отклонения слишком часто вызваны тем, что родители производят на свет потомство, находясь в состоянии сильного умственного напряжения или телесной усталости. Пьянство и разврат часто становятся наследием потомков. Будущие поколения требуют, чтобы такие результаты были предотвращены путем лучшего пренатального влияния. Мир стонет под проклятием случайного родительства. Для потомства необходимо, чтобы деторождение было поставлено под контроль разума и совести.

9. **"Высказывались опасения, что знания** о средствах контроля над потомством, если они будут широко распространены, станут предметом злоупотребления со стороны женщин; что они в такой степени уйдут от материнства, что это приведет к социальной катастрофе. Этот страх не имеет под собой достаточных оснований. Материнский инстинкт присущ женщине и является для нее суверенным. Даже пренатальное влияние убийственных намерений со стороны родителей едва ли сможет его искоренить. Мы считаем, что при таком естественном желании иметь детей мало кто из женщин злоупотребит знанием и привилегией контролировать потомство. Хотя женщины избегают принудительного материнства и рождения детей под тяжелым бременем страданий, а также других неблагоприятных условий, редко можно встретить женщину, которая не была бы сильно разочарована, если бы в какой-то момент своей жизни не надела венец материнства.

Одна выдающаяся женщина-педагог, беседуя со своими ученицами, однажды сказала: "Самое большое несчастье, которое может постигнуть женщину, - это никогда не иметь ребенка. Следующее величайшее несчастье - иметь только одного". Из своего профессионального опыта я с радостью могу подтвердить, что больше женщин стремятся преодолеть причины бесплодия, чем получить знания об ограничении размера семьи или средствах уничтожения эмбриона. Кроме того, если за консультацией по последнему вопросу и обращаются, то, как правило, по инициативе мужа. Веря в права нерожденных детей и в материнский инстинкт, я, следовательно, убежден, что не следует скрывать знания, которые обеспечат надлежащие условия для наилучшего родительства".

10. Мы приводим следующий случай семьи **Джук**, проживающей в основном в штате Нью-Йорк, рассказанный доктором Р. Л. Дагдейлом, когда он был членом тюремной ассоциации, и предоставляем читателю судить самому:

"Путем кропотливых исследований было установлено, что от одной женщины по имени Маргарет, которая, как и Топси, просто "выросла" без родословной в качестве нищей в деревне в верховьях Гудзона около восьмидесяти пяти лет назад, произошло 673 ребенка, внука и правнука, из которых 200 были преступниками опасного класса, 280 взрослыми нищими и 50 проститутками, а 300 детей из ее рода умерли преждевременно. Последний факт доказывает, насколько в этой семье природа была добра к остальному человечеству,

избавив его от еще большего скопления нежелательных и дорогостоящих членов, поскольку, по оценкам, расходы государства на потомков Мэгги составили более миллиона долларов, и само государство также сделало кое-что для предотвращения еще больших расходов, сдерживая преступников, нищих и идиотов семьи в течение значительной части их жизни."

11. Умеренность, самоконтроль, готовность к самоотречению - вот что требуется от мужа. Но тысячи голосов доносятся до нас от страдающих женщин во всех уголках земли, что этого недостаточно; что мужчины отказываются сдерживать себя; что это ведет к потере домашнего счастья и незаконным любовным связям, или же вредит физически и морально; что, короче говоря, такие советы бесполезны, потому что неосуществимы.

12. Метод природы... На это мы отвечаем, что сама природа в определенной степени предусмотрела меры против перепроизводства. Хорошо известно, что женщины, кормящие грудью, редко беременеют, и по этой причине, если не по какой-либо другой, женщины должны кормить своих собственных детей и продолжать этот период до тех пор, пока ребенку не исполнится хотя бы девять месяцев или год. Однако кормление грудью, если оно продолжается слишком долго, ослабляет и мать, и ребенка.

13. Еще одно условие природы. В течение определенного периода между месячными каждая женщина бесплодна. Зачатия можно избежать, воздерживаясь от соития в течение определенного количества дней, и в этом случае не будет ни уклонения от естественного полового акта, ни прибегания к отвратительным практикам, ни чего-либо унижительного.

ПРЕНАТАЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ.

1. Определение. Под пренатальным влиянием мы понимаем те временные действия ума или физического состояния родителей до рождения, которые накладывают свой отпечаток на новую жизнь.

2. Мы можем рассматривать эту тему как ту, которая естественным образом делится на три периода: подготовка, предшествующая зачатию, умственные, моральные и физические условия в момент соединения, а также окружение и состояние матери в период беременности.

3. А.Э. Ньютон говорит: "Многочисленные факты указывают на то, что на потомство могут влиять и формировать его склонности самые разнообразные воздействия, к которым можно отнести настроения и влияния, более или менее преходящие".

Доктор Столл говорит: "Пренатальные влияния одновременно тонки и сильны, и никакое богатство, образованность или влияние не могут уберечь от них".

Доктор Джон Коуэн говорит по этому поводу следующее: "Основополагающие принципы гениальности в воспроизводстве заключаются в том, что благодаря правильно направленной воле отца и матери до и во время внутриутробной жизни формируется и утверждается форма тела, характер ума и чистота души ребенка. Что в своем пластичном состоянии во время внутриутробной жизни, подобно глине в руках гончара, он может быть вылеплен в абсолютно любой форме тела и души, которую родители могут сознательно пожелать".

4. Как родители, так и дети". Глупо ожидать сильных и энергичных детей от слабых и болезненных родителей или добродетельного потомства от нечистых предков.

Доктор Джеймс Фостер Скотт говорит нам, что чистота, по сути, является венцом настоящей мужественности; энергичные и крепкие люди, которые путем подавления зла сохранили свою сексуальную потенцию, становятся лучшими мужьями и отцами, и они являются прямыми благодетелями для расы, рождая потомство, не предрасположенное к сексуальному пороку и телесному и умственному вырождению.

5. Кровь расскажет". Таким образом, мы видим, что пренатальное влияние значительно изменяет, если не полностью контролирует, наследственные склонности. Разве это здравый смысл - полагать, что ребенок, рожденный, когда родители истощены умственным или физическим переутомлением, может быть столь же совершенным, как когда родители переполнены жизненной силой и здоровьем? Практичный фермер не допустит, чтобы домашнее животное попало в его стадо или отару в несовершенных физических условиях. Он понимает, что, хотя "кровь покажет", временные условия жизни животных также скажутся на совершенстве или несовершенстве потомства.

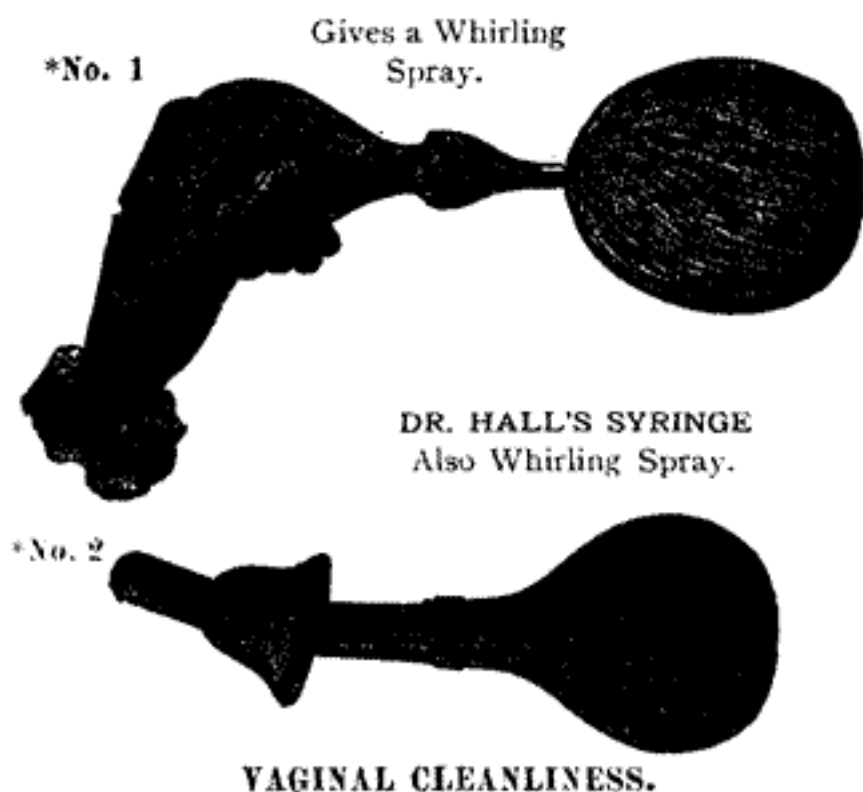
6. Здоровье в наследство. - Не такое уж маленькое наследство - быть наделенным прекрасным здоровьем. При рождении детей сравнительно немногие люди, кажется, думают о том, что необходимо проявлять какую-либо заботу, чтобы застраховаться от нездоровья или душевной слабости. Как странны наша беспечность и беззаботность, когда они являются основой всего комфорта и успеха! Как мало мы видим лиц и форм, свидетельствующих об идеальном здоровье. Так же разумно полагать, что мужчины и женщины могут растратить свое состояние и завещать его своим детям, как и то, что родители могут нарушать органические законы и при этом сохранять свою силу и активность.

7. Ответственность родителей. Селден Х. Таскотт говорит: "Неуправляемые страсти родителей могут высвободить фурии необузданного безумия в умах их детей. Даже необузданный религиозный энтузиазм может породить фанатизм, который невозможно обуздать в рамках разума".

Учитывая предыдущие высказывания, какая ответственность лежит на родителях! Ни один шаг в процессе воспитания ребенка не является неважным. От первой мысли влюбленных о браке до рождения ребенка каждый шаг должен быть усыпан белоснежными цветами чистых помыслов. Добрые слова и поступки должны теснее связывать будущих родителей. Не мое и твое, а наше - таковы должны быть узы симпатии. Каждый должен быть целомудрен в мыслях, словах и делах, как сэр Галахад, отправившийся на поиски Святого Грааля, сказав:

"Моя сила - как сила десяти,

Потому что сердце мое чисто".



Цена первого номера - 1,50 доллара, второго - 3,00 доллара. Читателям этой книги издательство вышлет №1 за \$1,20, а №2 - за \$2,25 с постоплатой. Прибор доктора Холла больше по размеру и сделан из красного каучука высшего сорта, его действие очень эффективно.

ЧИСТОТА ВЛАГАЛИЩА.

1. Вышеуказанные спринцовки настоятельно рекомендуются врачами в качестве очищающих средств для влагалища. Они принесут большое облегчение в здоровье или болезни, а во многих случаях помогут вылечить бесплодие или другие заболевания матки.
2. **Чистота** - рядом с благочестием. Без чистоты человеческое тело в большей или меньшей степени осквернено и отвратительно. Для мудрых достаточно одного намека. Влагалище следует очищать с той же тщательностью, что и любую другую часть тела.
3. **Температура воды.** Тем, кто не привык использовать влагалищные инъекции, лучше всего вначале использовать молочно-теплую воду; после этого температуру можно менять в зависимости от обстоятельств. В случае местного воспаления используйте горячую воду. Неразборчивое использование холодной воды для инъекций принесет скорее вред, чем пользу, а женщина со слабым здоровьем всегда найдет теплую воду бодрящей и предпочтительной.
4. **Лейкорей.** При упорной лейкорее используйте воду температурой от семидесяти двух до восьмидесяти пяти градусов по Фаренгейту.

5. **Очищающее средство** значительно улучшает здоровье и настроение любой женщины, которая его использует. Инъекции чистой воды оказывают стимулирующее действие, и кажется, что она бодрит весь организм.

6. **Инъекции из соли и воды.** Это поможет вылечить легкие случаи лейкорей. Добавьте чайную ложку соли в полторы пинты воды соответствующей температуры. При необходимости инъекции можно повторять ежедневно.

7. **Мыло и вода.** Мыло и вода - очень простое домашнее средство, которое во многих случаях приносит облегчение при многих заболеваниях матки. Кажется, что оно тщательно очищает части тела. Немного буры или уксуса можно использовать так же, как и для инъекций соленой воды. (См. № 6.)

8. **Отверстия в трубках.** - Большинство отверстий в трубках шприцев слишком малы. Следите за тем, чтобы они были достаточно большими для тщательного очищения.

9. **Инъекции во время месячных.** - Конечно, не следует прекращать месячные, и инъекции будут стимулировать здоровое действие органов. Инъекции можно использовать ежедневно во время месячных с большим комфортом и пользой. При скудных и болезненных выделениях инъекции могут быть настолько теплыми, насколько удобно их переносить. При обильных выделениях можно использовать прохладную воду. Женщина быстро узнает о своем состоянии и может действовать соответственно.

10. Регулярное купание тела значительно улучшит женскую красоту. Помните, что идеальный цвет лица зависит от здоровой работы всех органов. Вагинальные инъекции не менее важны, чем ванна. Красивая женщина должна быть не только чистой, но и крепкой и здоровой. Не может быть идеальной красоты без хорошего здоровья.



Trying On a New Dress.

ИМПОТЕНЦИЯ И БЕСПЛОДИЕ.

1. Фактическая импотенция в период мужественности - очень редкая жалоба, и природа очень неохотно, и только после абсолютного пренебрежения санитарными законами, отказывается от способности к воспроизводству.
2. Не только чувственные женщины, но и все без исключения чувствуют себя глубоко уязвленными и отталкивают мужа, которого они, возможно, раньше очень любили, когда, вступив в брак, обнаруживают, что он импотент. Чем неопытнее и невиннее они были в момент заключения брака, тем больше времени проходит, прежде чем они обнаруживают, что в муже чего-то не хватает; но, узнав об этом, жена неизбежно испытывает к нему чувство презрения и отвращения, хотя есть много счастливых семей, где этот недостаток отсутствует. Часто неясно, кто из них слабее, и не следует искать повода для разлуки.
3. Несчастливые браки, бесплодие, разводы, а иногда и самоубийства могут быть предотвращены опытным врачом, который, как правило, может дать правильную информацию, утешить и успокоить, когда с ним советуются по этим деликатным вопросам.
4. Если одинокий мужчина опасается, что он не сможет выполнять супружеские обязанности, ему не следует жениться, пока его страх не рассеется. Подозрение, вызванное таким страхом, имеет сильную тенденцию приводить к той самой слабости, которой он боится. Обратитесь к хорошему врачу (не к шарлатану, чьи объявления вы видите в газетах; они неизменно ненадежны) и изложите суть дела полностью и свободно.
5. Болезни, пороки развития и т. д. могут быть причиной импотенции. В случае порока развития обычно нет никакого средства, но в случае болезни оно обычно находится в пределах досягаемости умелого врача.
6. Злоупотребление собой и сперматорея обычно вызывают лишь временную импотенцию и могут быть облегчены выполнением инструкций, приведенных в других разделах этой книги.
7. Чрезмерные потворства часто ослабляют силы и приводят к импотенции. Рассеянные холостяки, профессиональные распутники и неумеренные женатые мужчины часто расплачиваются за нарушение законов природы потерей жизненной силы. В таких случаях может наступить временное облегчение, но с возрастом последствия такой неосмотрительности будут проявляться все сильнее и сильнее.
8. Состояние бесплодия у мужчины может возникать либо из-за состояния секреции, которое лишает ее способности к оплодотворению, либо из-за порока развития, который не позволяет ей достичь точки, где происходит оплодотворение. Первое состояние чаще всего встречается в пожилом возрасте и является следствием венерического заболевания или изменений в структуре или функциях желез. Второе происходит от стриктуры, травмы, состояния, технически известного как гипоспадия, или от слабости.
9. Можно с уверенностью сказать, что ни самообольщение, ни сперматорея часто не приводят к постоянному бесплодию.
10. Иногда, однако, даже при бесплодии мужчины, если выделения не полностью лишены жизненных свойств со стороны мужа, можно иметь детей, но это исключения.

11. Ни один мужчина не должен колебаться по поводу брака из-за бесплодия, если только это состояние не является следствием постоянной и абсолютной дегенерации его функций.

12. Импотенция, вызванная психическими и моральными причинами, часто имеет место. Люди с повышенной нервной организацией могут страдать от неспособности к работе половых органов. Средство от этих трудностей - отдых и смена рода занятий.

13. Средства при импотенции, вызванной бывшими частными заболеваниями, мастурбацией или другими причинами. - Прежде всего, укрепите организм, принимая хорошие стимулирующие тоники. Общее состояние здоровья является наиболее существенной характеристикой, которую необходимо учитывать, чтобы обеспечить восстановление сексуальной силы. Необходимо тщательно избегать запоров. Если почки работают не в полную силу, необходимо принять какое-нибудь средство для их восстановления. Побольше гуляйте на свежем воздухе, избегайте верховой езды и тяжелой изнурительной работы.

14. Пища и напитки, ослабляющие желание. Все виды пищи, вызывающие диспепсию, запор, понос или раздражающие кишечник, алкогольные напитки или любые неперевариваемые соединения имеют тенденцию ослаблять сексуальную силу. Пьяницы и любители выпить рано теряют жизненные силы. Употребление пива имеет тенденцию раздражать желудок и в этой степени влияет на интимные органы.

15. Кофе. Чрезмерное употребление кофе оказывает ослабляющее воздействие на половые органы. Умеренное употребление кофе может быть рекомендовано, но чрезмерная привычка пить очень крепкий кофе иногда полностью разрушает жизненную силу.

16. Табак. Гигиенический и физиологический факт заключается в том, что табак вызывает половую слабость, и тем, кто страдает от слабости в этом отношении, следует тщательно избегать этого сорняка во всех его проявлениях.

17. Лекарства, стимулирующие желание Существуют определенные лекарства, которые действуют локально на мембраны и органы мужчины, и газеты полны рекламы "Восстановление утраченной мужественности" и т. д., но в каждом случае это бесполезные или опасные препараты, которые обязательно приведут к какому-нибудь болезненному недугу или смерти. Все эти патентованные лекарства следует тщательно обходить стороной. Людям, страдающим каким-либо из этих недугов, не следует пытаться лечить себя самостоятельно, принимая лекарства, а необходимо проконсультироваться с компетентным врачом. Прекрасным лекарством является употребление ржаного, кукурузного или зернового хлеба, овсянки, дробленой пшеницы, большого количества фруктов и т. д. Если этого недостаточно, следует обратиться к врачу.

18. Лекарства, которые сдерживают желание... Одним из самых распространенных домашних средств является камфора. Она выдерживает испытание веками. Небольшие дозы или ползерна в большинстве случаев снижают чувствительность половых органов. В некоторых случаях она вызывает раздражение мочевого пузыря. В этом случае его следует сразу же отменить. В целом лучше проконсультироваться с врачом. Самое безопасное лекарство из домашних средств - крепкий чай из хмеля. Селитра или нитрат поташа, принимаемые в умеренных количествах, - очень хорошие средства.



19. **Строго говоря**, существует различие между *импотенцией* и *бесплодием*. *Импотенция* - это потеря способности к половому акту, которая характерна для мужчин. Это может быть несовершенство мужского органа или отсутствие достаточной сексуальной силы для возникновения и поддержания эрекции. *Стерильность* - это полная утрата способности к воспроизводству вида, характерная для женщин.

Однако существует очень мало причин бесплодия, которые не могут быть устранены, когда пациентка прекрасно развита. Стерильность у женщин чаще всего зависит от слабости или раздражительности либо яичников, либо матки, и все, что оказывает укрепляющее воздействие на любой из этих органов, устраняет неспособность. (См. [стр. 249](#).)

20. "**Чрезмерное увлечение** половыми сношениями, - говорит д-р Хофф, - иногда является причиной бесплодия; это обычно вызывает недоумение у заинтересованных лиц, поскольку практика, которая, по их мнению, должна служить источником многочисленного потомства, имеет прямо противоположный эффект. Умерив пыл, можно устранить этот недостаток".

21. "**Наполеон и Жозефина...** Определенное приспособление между мужчиной и женщиной считалось необходимым для зачатия, состоящее в некоем таинственном влиянии, которое один пол оказывает на другой, причем ни один из них, однако, не является по сути импотентом или бесплодным. Мужчина может оплодотворить одну женщину и не оплодотворить другую, а женщина забеременеет от одного мужчины и не забеременеет от другого. В браке Наполеона Бонапарта и Жозефины не родилось ни одного ребенка, но после того, как он разошелся с императрицей и женился на Марии Луизе Австрийской, вскоре появился наследник. Однако у Жозефины были дети от Богарне, ее предыдущего мужа. Но поскольку о физическом состоянии Жозефины во время ее второго брака ничего не известно, нельзя считать, что причиной неплототворности их отношений была лишь неприспособленность. Возможно, существовала какая-то причина, не зафиксированная историей или неизвестная состоянию медицинской науки тех дней. Несомненно, существует множество случаев беспричинной бесплодности в браке, которые не могут объяснить даже врачи, знающие все очевидные условия сторон; но когда, как описано в этом томе, успешно практикуется оплодотворение искусственными средствами, бесполезно приписывать бесплодие чисто психологическим и адаптационным влияниям".

Производство мальчиков или девочек по желанию.

1. **Можно ли произвести пол по желанию?** Этим вопросом задавались во все века. Было выдвинуто множество теорий, но наука наконец-то ответила на него с определенным авторитетом. Ниже приведены наиболее известные авторитеты, созданные в наш век науки.

2. **Сельскохозяйственная теория.** Сельскохозяйственная теория, как ее можно назвать, поскольку она принята фермерами, заключается в том, что оплодотворение, происходящее в течение четырех дней после окончания женских месячных, дает девочку, поскольку

яйцеклетка еще незрелая; но когда оно происходит после четвертого дня после их окончания, дает мальчика, поскольку яйцеклетка уже зрелая; тогда как примерно на восьмой день эта яйцеклетка растворяется и выходит, так что оплодотворение таким образом становится невозможным до следующих месячных матери.

3. Королева пчел откладывает сначала женские яйца, а потом мужские. Так и с курами; первые яйца, снесенные после протектора, дают самок, последние - самцов. Кобылы, которым показывают жеребца в поздние месячные, рожают жеребят, а не кобыл.- Нафейс.

4. Если вы хотите самок, дайте самца при первых признаках течки; если самцов - по ее окончании.- Профессор *Тьюри*.

5. Двадцать два раза подряд я хотел получить телок, и в каждом случае мне это удавалось. В общей сложности я провел двадцать девять экспериментов по этому методу и в каждом добился желаемого пола.- *Швейцарский селекционер*.

6. Этот план Тури был опробован на фермах императора французов с неизменным успехом.

7. Зачатие в первой половине времени между менструальными периодами дает самок, а в последней - самцов.-*London Lancet*.

8. Половой акт через два-шесть дней после прекращения менструации производит девочек, через девять-двенадцать - мальчиков.-*Medical Reporter*.

Самая мужская сила и страсть порождает мальчиков; женская - девочек. Этот закон, вероятно, является причиной тех сельскохозяйственных фактов, которые только что были приведены: Зачатие сразу после менструации дает девочек, потому что женщина тогда наиболее впечатлительна; позже - мальчиков, потому что ее недостаток сексуального тепла оставляет его наиболее энергичным. Простое сексуальное возбуждение, дикий, яростный, неистовый порыв страсти - это не только не сексуальная сила, но и ее обратное соотношение; а подлинная безумная пылкость, вызванная слабостью; точно так же, как подобная нервная возбудимость свидетельствует о слабых нервах вместо сильных. Сексуальная сила обдуманна, а не дика; холодна, а не стремительна; в то время как всякое ложное возбуждение снижает эффективность.- Фаулер.



ЗДОРОВЫЕ ДЕТИ

АБОРТ ИЛИ ВЫКИДЫШ.

1. **Аборт или выкидыш** - это изгнание ребенка из утробы матери до шести месяцев; после этого он называется преждевременными родами.
2. **Причины** - может быть вызвана преступным актом приема лекарств с явной целью вызвать выкидыш, а может быть вызвана некоторыми лекарствами, тяжелой болезнью или нервозностью, сифилисом, несовершенной спермой, недостатком места в тазу и животе, подъемом, напряжением, сильным холодом, внезапным психическим возбуждением, чрезмерными половыми контактами, танцами, тугой шнуровкой, использованием сильных чистящих средств, телесным переутомлением, поздними ужинами и модными развлечениями.
3. **Симптомы:** падение или слабость и беспокойство в области поясницы, бедер и матки, боль в пояснице, рвота и недомогание в желудке, озноб с выделением крови, сопровождающийся болью в нижней части живота. Это может произойти в течение одного часа, а может продолжаться несколько дней. Если выкидыш произошел до четвертого месяца, то опасность не так велика, но кровотечение обычно сильнее. Если выкидыш является результатом несчастного случая, он обычно происходит без особого предупреждения, и следует немедленно обратиться к врачу.
4. **Домашнее лечение:** простое наружное применение холодной воды принесет облегчение, или холодные ледяные салфетки, если удобно, прикладываются к нижней части живота. Однако самым важным для пациента является полный покой. Она должна лежать на спине и принимать внутрь по чайной ложке парегорика каждые два часа; обильно пить лимонад или другие охлаждающие напитки, а в качестве пищи употреблять главным образом куриный бульон, тосты, каши на воде, свежие фрукты и т. д. Основными гомеопатическими

средствами при этом заболевании являются спорынья и цимицифуга, принимаемые в капельных дозах в виде настоек.

5. Выкидыш - очень серьезная проблема, здоровье и конституция могут быть навсегда подорваны. Любой человек, склонный к выкидышам, должен принимать все возможные меры для укрепления и развития системы; избегать подъема по лестнице, поднятия тяжестей и тяжелой работы.

6. 6. **Профилактика:** соблюдайте законы сексуального воздержания, принимайте частые сидячие ванны, питайтесь овсянкой, зерновым хлебом и другими сытными продуктами. Избегайте сильно приправленной пищи, насыщенных соусов, поздних ужинов и тому подобного.



Модные муки



AN INDIAN FAMILY.

The Savage Indian Teaches Us Lessons of Civilization.

ИНДЕЙСКАЯ СЕМЬЯ.

Дикий индеец преподает нам уроки цивилизации

Убийство невинных.

1. Многие причины привели к столь плачевному разложению общественной морали; среди них можно выделить легкость, с которой в некоторых штатах можно получить развод, постоянное распространение ложных представлений о браке и его обязанностях с помощью книг, лекций и т. д., а также распространение по почте нечистоплотных изданий. Но не менее сильным влиянием, чем любое из этих, является растущее увлечение модой и роскошью этого века, и идея, которая практически достигла такой степени, что удовольствие, а не здоровье или мораль, является главной целью жизни.

2. Чудовищное преступление... Неизменный интерес, который мы испытываем к сохранению нравственности в нашей стране, заставляет нас возвысить свой голос против ежедневно растущей практики детоубийства, особенно до рождения. Дурная слава, которую приобрело это чудовищное преступление в последнее время, и гекатомбы младенцев, которые ежегодно приносятся в жертву Молоху, чтобы удовлетворить незаконную страсть, являются достаточным оправданием для нашего обращения к болезненной и деликатной теме, которая "даже не должна быть названа", только для того, чтобы исправить и предостеречь виновных.

3. Мы можем заметить, что такой вопиющий грех, как детоубийство, наиболее распространен в тех местах, где система нравственного воспитания дольше всего оставалась без внимания. Это бесчеловечное преступление можно сравнить с убийством невинных, за исключением того, что преступники в данном случае превосходят по жестокости Ирода.

4. Пролитие невинной крови. Если грех - лишать жизни даже врага; если преступление пролития невинной крови вызывает к небесам об отмщении, то каким языком можно охарактеризовать двойную вину тех, чьи души запятнаны невинной кровью их собственных нерожденных, не возрожденных потомков?

5. Величие преступления... Убийство младенца до его рождения - это, с точки зрения Бога и закона, такое же великое преступление, как и убийство ребенка после рождения.

6. Юридическая ответственность. - В каждом штате Союза это преступление считается одним из самых тяжких. Закон не знает пощады для преступников, нарушающих священный закон человеческой жизни. Это убийство самого трусливого характера, и горе тому, кто навлекает на себя это проклятие, которое будет преследовать его все дни его жизни и проклинать его в день смерти.

7. Продукт похоти - похоти чистой и простой. Единственное отличие такого брака от проституции заключается в том, что общество, прогнившее до глубины души, кафедры, боящиеся кричать против преступлений и порока, и церковь, идущая на поводу у мира, сделали такую профанацию брака respectable. Другими словами, когда два человека решают жить вместе как муж и жена, уклоняясь от последствий и обязанностей брака, они просто занимаются проституцией без той позорной славы, которая сопутствует этому пороку и преступлению.

8. Нарушение всех законов - нарушение всех законов, как естественных, так и явленных, - это холодный и злодейский договор, по которому люди, вступающие в супружеские

отношения, идут наперекор законам Божьим и законам содружества, чтобы не обременять себя семьей с детьми. "Как ни маскируй этот вопрос, - говорит доктор Померой, - но факт остается фактом: первая и конкретная цель брака - воспитание семьи". "Плодитесь и размножайтесь, и пополняйте землю", - таково первое слово Бога, обращенное к Адаму после его сотворения.

9. Национальный грех. Нежелание иметь потомство - это в первую очередь грех Америки. Он быстро становится национальным грехом Америки, и если его не остановить, то рано или поздно он приведет к непоправимому бедствию. Этот грех коренится в низком и извращенном представлении о браке и поощряется ложными стандартами скромности.

10. Грех Ирода. Знают ли эти адские гробы с белыми стенами, что они совершают проклятый грех Ирода, убивая невинных, и являются соучастниками преступления убийства? Осознают ли женщины во всех кругах общества, совершая эти ужасные преступления, реальную опасность? Понимают ли они, что это подрывает их здоровье и конституцию и что их судьба, если они будут упорствовать, - преждевременная могила, столь же несомненная, как восход солнца на небе? Пусть все остерегаются, и пусть первой и единственной целью будет прожить жизнь без вины перед Богом и людьми.

11. Преступление аборта С момента зачатия зарождается новая жизнь; появляется новый человек; семья пополняется еще одним ребенком. Мать, которая сознательно идет на то, чтобы уничтожить эту жизнь, либо из-за отсутствия ухода, либо принимая наркотики, либо используя инструменты, совершает такое же большое преступление и так же виновна, как если бы она задушила своего новорожденного младенца или как если бы она отняла от груди своего шестимесячного любимца и выбила его мозги об стену. Ее кровь на ее голове, и, если Бог и суд существуют, эта кровь будет взыскана с нее. Ее преступление - убийство, детоубийство - убийство безмолвного, беспомощного существа, которое она обязана беречь и охранять.

12. Опасные болезни Мы обращаемся ко всем таким людям с убедительными и угрожающими словами. Если они не испытывают никакого чувства к плоду своего чрева, если материнские чувства так черствы в их груди, пусть они знают, что такие аборт являются постоянной причиной жестоких и опасных заболеваний матки, а часто и ранней смерти; что они приводят к умственной слабости, а часто и к безумию; что они являются самым верным средством разрушения домашнего счастья, которое только можно принять. Лучше, гораздо лучше, рожать ребенка каждый год в течение двадцати лет, чем прибегать к такому порочному и вредному шагу; лучше умереть, если понадобится, от мук деторождения, чем жить с таким грузом греха на совести.

Нежеланный ребенок[A].

[Сноска А: *Так называется памфлет, написанный Генри К. Райтом. Мы привели несколько выдержек из него.*]

1. Слишком часто муж думает только о своем личном удовлетворении; он настаивает на том, что называет своими правами (?); навязывает жене *нежеланного ребенка* и тем самым часто отчуждает ее привязанность, если не доводит ее до аборта.

Доктор Стокхэм рассказывает о следующем случае: "Однажды ко мне обратилась женщина, которая была матерью пятерых детей, рожденных в течение десяти лет. Они были тщедушными, болезненными, нервными и раздражительными. Сама она была подходящим объектом для врачей и лекарств. Каждый орган в ее теле казался больным, а все функции извращенными. Она влачила жалкое существование. Как и другие врачи, я тщетно лечил ее многочисленные недуги. Однажды она случайно спросила, как можно безопасно предотвратить зачатие. Это заставило меня спросить, насколько велика опасность. Она ответила: "Если только мой муж не отсутствует дома, с тех пор как мы поженились, мало ночей не бывает свободными, разве что три или четыре сразу после заключения".

"И все же ваш муж любит вас?"

"О да, он добр и обеспечивает свою семью. Возможно, я бы любила его, если бы не это. А сейчас - (простит ли меня Бог?) - я *ненавижу, ненавижу его*, и если бы я знала, как содержать себя и детей, я бы ушла от него".

"Можете ли вы поговорить с ним на эту тему?"

"Думаю, что могу".

"Тогда есть надежда, ведь многие женщины не могут этого сделать. Скажите ему, что я назначу вам лечение, чтобы улучшить ваше здоровье, и если он подождет, пока вы сможете ответить, *уделит время акту, сделает его полностью взаимным от начала до конца*, требования не будут возникать так часто".

"Вы так думаете?"

"Опыт многих доказывает истинность этого утверждения".

"Надеюсь, она отправилась домой, и через шесть месяцев я с удовлетворением узнал, что моя пациентка восстановила здоровье, а одно соитие за месяц принесло мужу больше удовлетворения, чем многие предыдущие, что творческая сила находится под контролем, и что моя леди может с гордостью сказать "я люблю" там, где раньше она говорила "я ненавижу".

"Если мужья прислушаются, несколько простых инструкций обратятся к их *здравому смыслу*, и никто не сможет представить, какой выигрыш получают они сами, их жены и дети, а также дети их детей. Тогда о младенцах не будут говорить, что "Смерть граничит с их рождением, а их колыбель стоит в могиле".

2. Жены! Будьте откровенны и правдивы со своими мужьями в вопросах материнства и отношений, которые к нему приводят. Обменивайтесь с ними мыслями и чувствами о том, что допускает или требует природа в этом вопросе. Может ли материнство быть естественным, если оно не запланировано отцом или нежелательно для матери? Может ли материнство быть естественным, здоровым, благотворным для матери, ребенка, отца и дома, если в отношениях, в которых оно зародилось, нет любящего, нежного, тревожного предвидения? Если природа матери ненавидит и отталкивает его, а единственной мыслью отца является его собственное эгоистическое удовлетворение; чувства и состояние матери, здоровье, характер и судьба ребенка, которые могут стать результатом, игнорируются им. Жены! Пусть между вами и вашими мужьями будет полное и любящее взаимопонимание в этих вопросах, и велика будет ваша награда.

3. Одна женщина пишет: "Мало найдется таких матерей, которые не могли бы на собственном опыте показать печальную, мрачную картину в отношениях с мужем и ребенком. Материнство и отношения, в которых оно зарождается, навязываются им мужьями, часто без учета их духовного и физического состояния, часто пренебрегая их искренними и настоятельными просьбами. Никакая радость не приходит в их сердце при зачатии и рождении детей, кроме той, что проистекает из сознания того, что они пережили страдания, бессмысленно и эгоистично причиненные им".

4. Муж, если материнство навязано твоей жене без ее согласия и вопреки ее призывам, как это отразится на ее отношении к ребенку? Он был зачат в страхе и в горечи духа. За каждым этапом его внутриутробного развития она следит с чувством затаенного отвращения. На каждом этапе своего внутриутробного развития ребенок встречает только горе и негодование матери. Она бы подавила его жизнь, если бы могла. Она ненавидела его зачатие; она ненавидела его на всех этапах его внутриутробного развития. Вместо того чтобы направить свой ум на разработку путей и средств для здорового и счастливого развития ребенка до его рождения, а также для его послеродового комфорта и поддержки, ее душа может быть направлена на его уничтожение, а ее мысли разрабатывают планы по его убийству. Как часто в этом ей помогают другие! Есть люди, их называют мужчинами и женщинами, чья профессия - придумывать способы убийства детей еще до их рождения. Те, кто это делает, без колебаний (если бы не последствия) убили бы их и после рождения, ибо состояние души, которое оправдывает и подстрекает к убийству ребенка *до рождения*, оправдывает и подстрекает к убийству ребенка *после рождения*. Тем не менее общественное мнение приговаривает убийцу послеродовых детей к темнице или виселице, в то время как убийцам дородовых детей часто дают возможность пройти в обществе как честным и благородным мужчинам и женщинам.

5. Ниже приводится выдержка из письма, написанного одной из тех, кто гордо и благородно исполняет обязанности жены и матери, чьи дети и внуки окружают ее и венчают ее жизнь нежнейшей любовью и уважением:

"Меня часто удивляло, что мужчины так бездумно и так пагубно для себя, своих жен и детей, своих домов требуют сразу же, как только получают законное владение своими женами, удовлетворения страсти, которая, если ей потакать только ради сиюминутного удовольствия, должна закончиться уничтожением всего прекрасного, благородного и божественного в мужчине или женщине. Я часто чувствовал, что отдал бы весь мир за дружбу с женщиной, в которой не должно быть никакой нечистоты, и за супружеские отношения, которые во все времена сердечно и практически признавали бы право жены самой решать, когда ей вступать в отношения, ведущие к материнству".

6. Своевременный совет Позвольте мне сказать, что ни по одному вопросу мужчина и женщина, вступающие в супружеские отношения, не должны быть более открытыми и правдивыми друг с другом, чем по этому. Ни одна женщина, которая хотела бы спасти себя и любимого мужчину от оскверненного и убогого дома, не должна вступать в физические отношения брака с мужчиной, пока не поймет, чего он ожидает от нее в отношении функции материнства и отношений, которые к нему ведут. Если женщине станет известно, что мужчина, который хочет заполучить ее в жены, рассматривает ее и брачные отношения лишь как средство узаконенного удовлетворения своих страстей, и она сочтет нужным жить с ним как жена, имея перед собой такую перспективу, она должна принять на себя последствия столь унижительного и бесстыдного поступка. Если она считает нужным принести свое тело и

душу на алтарь чувственности мужа, она должна это сделать; но она имеет право знать, для каких низменных целей будет использована ее женственность, и ей, как и ему самому, следует заранее сказать, чего именно он хочет и ждет от нее.

Слишком часто во время ухаживания мужчина избегает любых намеков на свои ожидания в отношении будущих страстных отношений. Он боится говорить о них, чтобы не шокировать и не оттолкнуть женщину, которую он хотел бы заполучить в жены. Сознывая, возможно, намерение использовать власть, которую он может получить над ее личностью, для собственного удовлетворения, он избегает любого обмена мнениями с ней, чтобы она не догадалась о скрытой чувственности его души и его намерении стать жертвой ее личности в тот момент, когда он получит разрешение. Женщине лучше сразу умереть, чем вступать или продолжать брак с мужчиной, чье высшее представление об отношениях сводится к тому, что они являются средством разрешенной животной поблочки. В таких отношениях тело и душа приносятся в жертву.

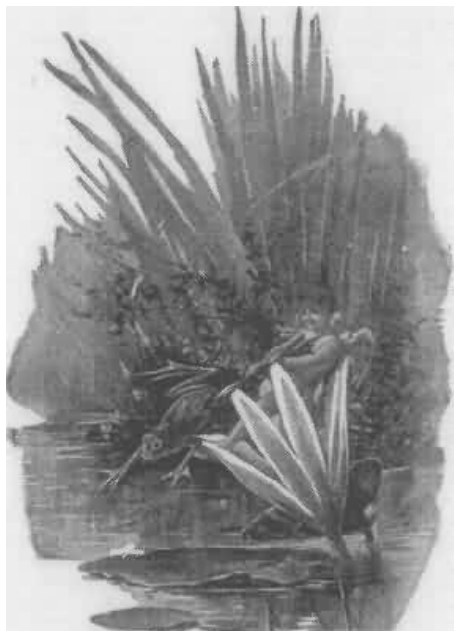
7. Одна из отличительных черт настоящего и благородного мужа - чувство мужественной гордости за физические составляющие своей мужественности. Его физическая мужественность, так же как и душевная, дорога сердцу жены, потому что через нее он может наиболее полно проявить свою мужскую силу. Как ты, мой друг, можешь обеспечить своей персоне любящую заботу и уважение жены? Есть только один способ: так проявляйте себя перед ней в часы вашей самой нежной близости, чтобы вся ваша мужская сила ассоциировалась только со всем великодушным, справедливым и благородным, что есть в вас, и с чистотой, свободой и счастьем в ней. Заставьте ее почувствовать, что все, что делает вас мужчиной и дает вам право быть ее мужем и отцом ее детей, принадлежит ей и свято посвящено совершенству и счастью ее природы. Сделайте это, и счастье вашего дома станет полным. О вашем теле будут заботиться с любовью и благоговением, потому что жена вашего лона чувствует, что оно - священный символ, через который благородная, мужественная любовь постоянно говорит с ней, чтобы ободрить и поддержать ее.

8. Женщина всегда гордится, и по праву, мужественной страстью своего мужа, когда знает, что ею управляет любовь к ней, проявления которой направлены только на ее возвышение и счастье. Сила, которая, будучи направлена только на эгоистическое потворство, становится источником большего позора, деградации, болезней и несчастья для женщин и детей, чем все остальное вместе взятое, не только облагораживает ее, добавляет изящества и славы ее существу, концентрирует и оживляет любовь, которая окружает ее как жену, когда она управляется мудростью и посвящена ее высшему росту и счастью, а также счастью ее детей. Она придает очарование ее лицу, очаровывает ее улыбки, ее слова и ее ласки, которые дышат чистотой и небом и делают ее прекрасной как жену и мать своего мужа и отца своего ребенка. *Мужская страсть для супружеской любви жены подобна солнцу для бутона розы, которое раскрывает ее лепестки и заставляет их испускать сладчайший аромат и проявлять самые нежные оттенки; или подобна морозу, который охлаждает и убивает ее, прежде чем она расцветет в своем богатстве и красоте.*

9. Диадема красоты. Материнство, когда оно существует по зову жены и с благодарностью принимается, лишь сильнее привязывает ее сердце к мужу. Как отец ее ребенка, он предстает перед ней, наделенный новой красотой и достоинством. Получая от него зародыш новой жизни, она получает то, что, по ее мнению, должно придать ей как женщине новую красоту и славу, новую благодать и привлекательность как жене. Она любит и почитает его,

потому что он увенчал ее славой матери. Материнство для нее, вместо того чтобы отталкивать, - это диадема красоты, венец ликования; и глубокая, нежная и самозабвенная любовь и почтение к тому, кто возложил его на ее чело. Как благородно, как величественно, как прекрасно материнство, когда его дарят и принимают!

10. Вывод: хотите ли вы завоевать любовь и доверие своей жены, стать объектом ее постоянно растущей нежности и почитания? Заверьте ее всеми своими проявлениями и совершенным уважением к функциям ее природы, что ваша страсть должна подчиняться ее желаниям. Недостаточно того, что вы заручились в ее сердце уважением к вашей духовной и интеллектуальной мужественности. Чтобы сохранить самоуважение в отношениях с ней, совершенствовать свой рост и счастье как мужа, вы должны сделать так, чтобы ваша *физическая* природа была нежно лелеема и почитаема ею во всех священных интимных отношениях дома. Неважно, насколько она почитает вашу интеллектуальную или социальную силу, если в силу своих неуместных страстных проявлений вы сделали свою физическую мужественность неприятной, как вы сможете в ее присутствии сохранить чувство мужественной гордости и достоинства мужа?



ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНЬ

ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНЬ.

Наследственность и передача болезней.

1. Вредные привычки. Известно, что девушка, выходящая замуж за человека с вредными привычками, в определенной степени несет ответственность за дурные наклонности, которые эти привычки породили в детях; и молодых людей постоянно предупреждают об опасности брака, если они знают, что происходят из семей, страдающих хроническими заболеваниями или безумием. Конечно, эти предупреждения пока мало что дали для предотвращения таких браков, и сомнительно, что они дадут результат, если только не сбудется пророчество одного экстремиста, пишущего для одного из наших периодических

изданий, о том, что не за горами то время, когда такие браки станут преступлением, наказуемым по закону.

2. Тенденция в правильном направлении. - То, что существует тенденция в правильном направлении, следует признать, и, возможно, это наиболее ясно показано в некоторых статьях о тюремной реформе. Многие из них решительно настаивают на необходимости профилактической работы как самой верной экономии, а некоторые заходят так далеко, что утверждают: если бы современные знания человека о законах наследственности действовали на протяжении жизни целого поколения, реформаторские меры стали бы ненужными.

3. Серьезные последствия. - Мать, разрушившая свое здоровье поздними часами, сильно приправленной пищей и общей небрежностью в отношении гигиенических законов, и отец, являющийся рабом сомнительных привычек, наверняка будут иметь детей либо умственно, либо морально неполноценных по сравнению с теми, на которых они могли бы рассчитывать. Однако пренатальное влияние может быть таким, что возникающие в результате этого злоключения могут быть в значительной степени смягчены.

4. Формирование характера Я считаю, что внутриутробное влияние может оказать такое же влияние на формирование характера, как и все последующее образование, и что мать может в определенной степени "завещать", каким будет это влияние, и что по мере роста знаний в этой области оно будет все больше и больше находиться под их контролем. В этом, как и во всем остальном, то, что возможно с одной матерью, невозможно с другой, а меры, которые были бы успешны с одной, дадут противоположные результаты с другой.

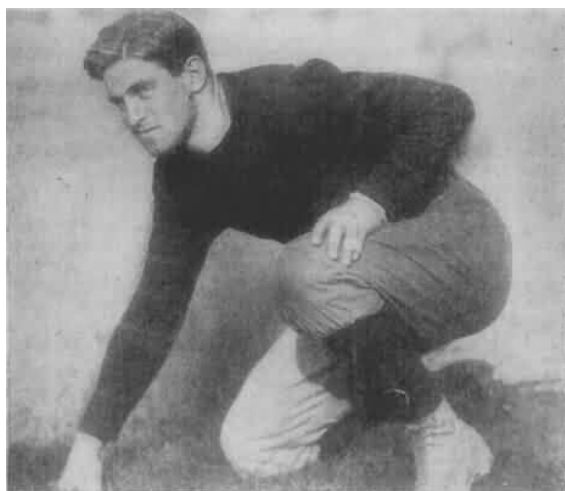
5. Наследование болезней. Потребление - этот страшный враг современной жизни - наиболее часто встречается среди всех болезней как результат наследственной предрасположенности. Действительно, некоторые выдающиеся врачи считают, что она не возникает никаким другим способом. Болезни сердца, горла, чрезмерное ожирение, кожные заболевания, астма, расстройства мозга и нервной системы, подагра, ревматизм и рак - все это наследственное. Склонность к частым, обильным и неконтролируемым кровотечениям из пустьковых ран часто встречается как семейное заболевание.

6. Почти все формы психических расстройств передаются по наследству - страдает один из родителей или близкий родственник. Физическая или телесная слабость часто передается по наследству, например золотуха, подагра, ревматизм, рахит, чахотка, апоплексия, грыжа, мочекаменная болезнь, геморрой или кипа, катаракта и т. д. Фактически, все физические слабости, если они привиты одним из родителей, передаются от родителей к потомству, и часто в последнем они выражены сильнее, чем в первом.

7. Отметины и уродства. - Отметины и уродства передаются от родителей к потомству наравне с болезнями и особыми склонностями. Среди таких уродств можно назвать родинки, волосяные губы, неполноценные или лишние пальцы на руках и ногах и другие особенности. Также утверждается, что собаки и кошки, случайно потерявшие хвосты, приносят на свет потомство с такими же уродствами. Блюменбах рассказывает о человеке, потерявшем мизинец, у которого родились дети с таким же уродством.

8. Учитывая подобные факты, очень важно, чтобы люди, прежде чем выбрать партнера на всю жизнь, тщательно взвешивали каждый элемент и обстоятельства такого рода, если они

хотят обеспечить счастливый союз, а не навлечь на свое потомство болезни, страдания и отчаяние. Увы, в слишком многих случаях брак становится вопросом денег, а все земные радости приносятся в жертву на проклятых алтарях похоти и мамоны.



Спорт на свежем воздухе - хорошая тренировка для нравственности и здоровья

Подготовка к материнству.

- 1. Женщина до брака...** Не будет лишним сказать, что жизнь женщины до брака должна быть выстроена с учетом ее материнских обязанностей, а не каких-либо других земных целей. Именно продолжение рода является главной целью брака. Страсть влюбленности, вероятно, в целом является самым сильным из всех человеческих импульсов. Однако ее цель - не столько удовлетворение собственных потребностей, сколько продолжение рода.
- 2. Упражнения.** Девочек следует воспитывать так, чтобы они много жили на свежем воздухе, всегда надевая обильную одежду от сырости и холода. Их следует поощрять к активным физическим упражнениям, причем не меньше, чем мальчиков, если они этого хотят. Маленьким девочкам полезно бегать и прыгать, гулять в лесу, кататься на лодках, ездить верхом, играть и "веселиться", как и маленьким мальчикам.
- 3. Берегите зрение.** Детям следует тщательно избегать использования глаз для чтения или письма, а также для любой другой равноценной нагрузки, как до завтрака, так и при тусклом дневном или искусственном освещении. Даже школьные занятия должны быть такими, чтобы с ними можно было справиться при дневном свете. Уроки, которые невозможно выучить без лампового света, почти наверняка будут чрезмерными. Эта мера предосторожности обычно сохраняется до достижения половой зрелости.
- 4. Купание.** Купание должно осуществляться в соответствии с конституцией, а не по неизменному правилу, за исключением неизменного правила поддержания чистоты. Не обязательно каждый день, и не обязательно в холодной воде; хотя эти условия, несомненно, часто правильны в случае богатого физического здоровья и силы.
- 5. Неправильные привычки...** Привычка к ежедневным естественным опорожнениям должна быть тщательно сформирована и поддерживаться. Словами или цифрами невозможно выразить тот дискомфорт и убогость, которые неправильные привычки в этой

области накладывают отпечаток на бесчисленное множество женщин на годы и даже на всю жизнь.

6. Одежда должна быть теплой, свободной, нарядной и скромной, а не показной; но она должна быть достаточно хорошей, чтобы удовлетворить желания ребенка выглядеть хорошо, если они разумны. Дети, действительно, должны иметь все свои разумные желания, насколько это возможно; ибо ничто не делает их разумными так быстро и так уверенно, как разумное обращение с ними.

7. Тугая шнуровка... Девам часто наносится большой вред из-за недостатка знаний у них самих или мудрости и заботы у их родителей. Крайности моды очень склонны нарушать не только вкус, но и физиологию. Такими случаями являются тугая шнуровка, платья с низкой горловиной, тонкие туфли, тяжелые юбки. И все же, если бы дамы только знали, самые привлекательные наряды - это не крайности моды, а те, которые соответствуют моде настолько, чтобы избежать странностей, которые сохраняют приличие и здоровье, независимо от того, есть они или нет; и вот великий секрет успешной одежды - варьировать моду так, чтобы она соответствовала стилю человека.

8. Ухаживание и брак... И наконец, родительская забота о том, чтобы использовать все возможное влияние в вопросах ухаживания и брака. Девы, как и юноши, должны, в конце концов, выбирать сами. Вступая в брак, они берут в свои руки собственные жизни, а не родителей; и поскольку последствия затрагивают в первую очередь их самих, то по справедливости вместе с ответственностью должно быть предоставлено и право выбора. Родительское влияние, таким образом, должно быть косвенным и рекомендательным. Косвенное - через все воспитание дочери; ведь если они правильно ее воспитали, она не сможет терпеть ни дурака, ни тем более плута.

9. Молодой женщине и молодому человеку лучше не оставаться наедине до тех пор, пока они не поженятся. Это не означает, что один из полов или кто-то из его представителей хуже другого, или вообще плох, или что-то кроме человека. Это просто предписание безопасного общего правила. Это не большее вменение, чем правило, согласно которому людей лучше не оставлять без присмотра в присутствии крупных сумм чужих денег. Близкое общение полов до брака крайне нежелательно. Поцелуи и ласки должны быть монополией жен. Такие поблажки оказывают прямое и мощное физиологическое воздействие. Более того, они часто приводят к самым фатальным последствиям.

10. Невежество до брака За некоторое время до брака те, кто собирается вступить в него, должны быть ознакомлены с некоторыми простыми ограничениями, которые должны регулировать их новые отношения друг с другом. Незнание в таких вопросах стало причиной бесконечного количества отвращения, боли и несчастья. Нет необходимости приводить здесь подробности; см. другие разделы этой работы.



ЗДОРОВАЯ МАТЬ

Оплодотворение.

1. Зачатие или оплодотворение. Зачатие или оплодотворение происходит при соединении мужского и женского сперматозоидов. Происходит ли это в яичниках, яйцеводах или матке - вопрос, который до сих пор обсуждается и исследуется физиологами.

2. У многих женщин, - пишет доктор Стокхэм в своей книге "Токология", - яйцеклетка выходит в течение двадцати четырех или сорока восьми часов после начала менструации. Некоторые, благодаря тщательному наблюдению, могут с уверенностью определить, когда это происходит. Это часто сопровождается недомоганием, нервозностью, головной болью или настоящей болью в матке. На одежде часто можно увидеть мельчайшую субстанцию, похожую на белок яйца, с вкраплениями крови. Дамы, заметившие это явление, свидетельствуют, что оно повторяется очень регулярно в один и тот же день после менструации. Некоторые чувствительные женщины наблюдали его даже на четырнадцатый день".

3. Расчеты. - Зачатие может произойти как непосредственно перед месячными, так и сразу после них, поэтому при расчете даты, когда следует ожидать родов, принято считать со дня исчезновения последних месячных. Самый простой способ сделать расчет - это отсчитать три месяца назад от даты последней менструации и добавить семь дней; таким образом, мы можем сказать, что эта дата была 18 июля; отсчет назад приводит нас к 18 апреля, а добавление семи дней приведет нас к 25 апреля, ожидаемому времени.

4. Доказательства зачатия Очень многие авторитетные в этой области медики утверждают, что за сорок недель, отведенных на беременность, у женщин никогда не проходит больше двух или максимум трех дней - это двести восемьдесят дней, или десять лунных месяцев, или девять календарных месяцев и одна неделя. Около двухсот восьмидесяти дней составляет средняя продолжительность беременности, считая от последнего дня последней менструации. При этом следует помнить, что существует множество факторов, которые могут заставить молодую замужнюю женщину пропустить срок. В течение первого месяца

беременности нет никаких признаков, по которым можно было бы точно определить состояние. Отсутствие месячных, особенно у той, у кого они были регулярными в течение некоторого времени, может навести на подозрения; но в супружеской жизни есть много сопутствующих причин, мелких досадных домашних обязанностей, неловкости и вынужденной веселости, которая естественно окружает невесту, и все это должно быть принято во внимание при обсуждении вопроса о том, беременна она или нет. Но, опять же, есть редкие случаи, когда менструация продолжалась всю беременность, а также случаи, когда менструации не было, а беременность наступила. Тем не менее, отсутствие месячных при наличии других признаков может рассматриваться как предположительное доказательство.

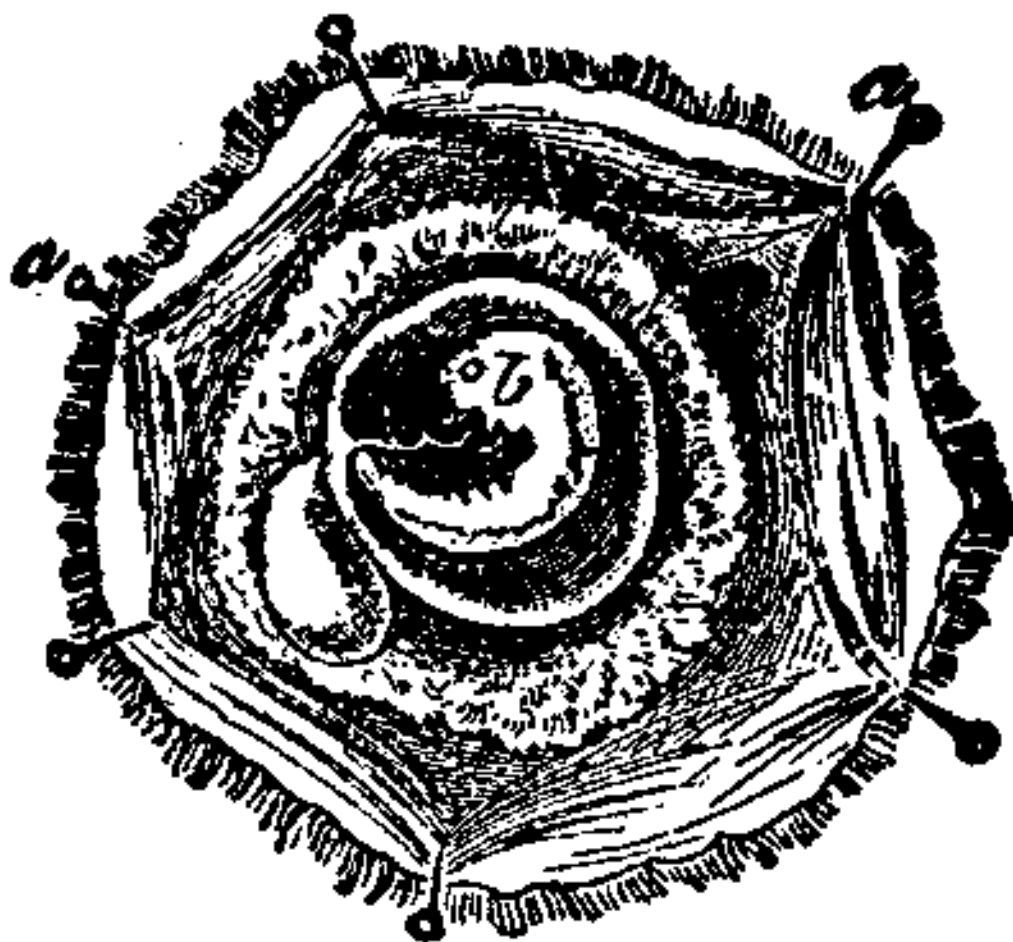
5. **"Искусственное оплодотворение"**. Возможно, не всем известно, что для оплодотворения не обязательно наличие союза; зачатие может произойти и без конгресса. Все, что необходимо, - это чтобы семенная жидкость попала в матку и соединилась там с яйцеклеткой или яйцами. Не обязательно, чтобы сперма была введена через мужской орган, так как неоднократно было продемонстрировано, что с помощью шприца и свежеполученной и здоровой спермы можно добиться оплодотворения, если осторожно ввести ее. Во Франции есть врачи, которые специализируются на "искусственном оплодотворении", как его называют, и производят на свет детей бездетным парам, во многих случаях успешно обеспечивая их по желанию.

Признаки и симптомы беременности.

1. **Первый признак**, по которому можно заподозрить беременность, - это прекращение недомогания. Это, при условии, что до этого она была в добром здравии, является сильным симптомом беременности; но все же должны быть и другие признаки, подтверждающие его.

2. **Ненормальное состояние**. Иногда у женщин менструация продолжается в течение всего срока беременности. Это, несомненно, ненормальное состояние, и его следует устранить, так как это может привести к катастрофическим последствиям. Также известны случаи, когда женщины рожали детей, у которых никогда не было менструации. Случаи беременности, когда менструации никогда не было, редки, но часто случается, что у женщин не бывает менструаций от одной беременности до другой. В таких случаях этот симптом исключается в диагностических целях.

3. **Может быть вызвано другими причинами**. Но прекращение менструации может быть вызвано и другими причинами, кроме беременности, например, болезнью или расстройством матки или других органов тела, особенно легких, поэтому на него нельзя полностью полагаться, хотя как отдельный признак он, особенно если пациентка здорова, является одним из самых надежных среди всех других признаков беременности.



**Embryo of Twenty Days, Laid Open:
b, the Back: a a a, Covering, and
pinned to Back.**

Двадцатидневный эмбрион в раскрытом виде

b - спина; *a a a* Покрывало и приколото к спине.

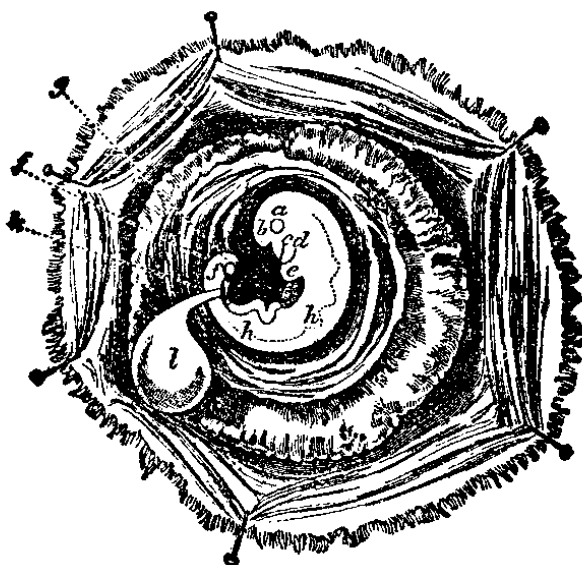
4. Утренняя тошнота - если она не вызвана расстройством желудка, то является надежным признаком беременности. Дама, однажды испытывавшая утреннюю тошноту, всегда сможет в будущем отличить ее от всех остальных болезней; это особая болезнь, которую не может имитировать ни одно другое заболевание. Более того, это именно утренняя болезнь - пациентка, как правило, в течение всего остального дня совершенно не чувствует ни недомогания, ни ощущения недомогания.

5. Третий симптом - стреляющие, пульсирующие и распирающие боли в груди и ее увеличение с болезненностью сосков, возникающие примерно на втором месяце. В некоторых случаях, после первых нескольких месяцев, из них может быть выдавлено небольшое количество водянистой жидкости или немного молока. Этот последний симптом при первой беременности очень ценен, и на него можно полагаться как на достаточно убедительное доказательство беременности. Молоко в груди, каким бы маленьким оно ни было по количеству, особенно при первой беременности, является надежным признаком, даже, можно сказать, определенным признаком, беременности.

6. **Темно-коричневая ареола или отметина** вокруг соска - один из отличительных признаков беременности, особенно первой беременности. Женщины, у которых были большие семьи, редко, даже когда они не беременны, полностью теряют эту отметину; но когда они беременны, она становится более интенсивной - темно-коричневой, особенно если они брюнетки.

7. **Утоление** - один из самых важных признаков беременности и один из самых ценных, так как в момент его появления, как правило, впервые ощущается шевеление ребенка и одновременно происходит резкое увеличение размеров живота. Квитирование - свидетельство того, что прошла почти половина срока беременности. Если есть опасность выкидыша, то замирание становится более безопасным, так как вероятность выкидыша после него меньше, чем до него. В это время женщина часто чувствует обморок или вообще теряет сознание; у нее часто кружится голова, ее тошнит, она нервничает, а в некоторых случаях даже истерит; хотя в редких случаях некоторые женщины даже не знают точного времени, когда они забеременели.

8. **Увеличение размеров и твердости живота** - это очень характерно для беременности. Когда женщина не беременна, живот мягкий и вялый; когда она беременна и после завязывания, живот, в области матки, твердый и упругий.



Embryo at Thirty Days

a, the Head; *b*, the Eyes; *d*, the Neck; *e*, the Chest; *f*, the Abdomen.

Эмбрион в тридцать дней

a - голова; *b* - глаза; *d* - шея; *e* - грудь; *f* - живот

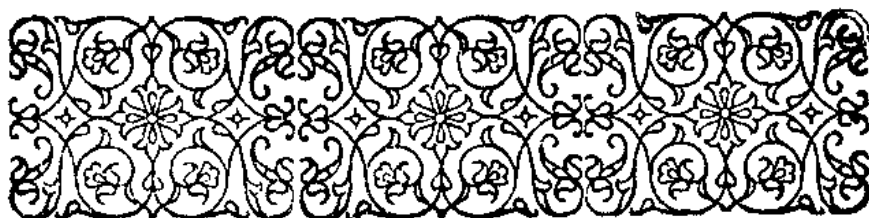
9. **Возбудимость ума.** Возбудимость ума очень часто встречается при беременности, особенно если пациентка нежная; действительно, возбудимость - это признак слабости, и она требует обильного питания, но мало стимуляторов.

10. **Высыпания на коже** - как правило, на лице, шее или горле, являются признаками беременности и для опытной матроны являются сигналом того, что знакомая, отмеченная таким образом, беременна.

11. Сердце плода - На пятом месяце появляется признак, который, если его обнаружить, служит неопровержимым доказательством зачатия, - это стук сердца ребенка. Если приложить ухо к животу, над маткой, то биение сердца плода иногда можно услышать совершенно отчетливо, а при использовании инструмента, называемого стетоскопом, звуки можно услышать еще отчетливее. Это очень ценный признак, поскольку можно не только определить наличие ребенка, но и его положение, а также то, есть ли среди них близнецы или больше.



Малышка Элизабет, появившаяся на свет по методу "сумеречного сна".
Метод "сумеречного сна". Он лишает вынашивание ребенка
большинства своих ужасов



Болезни беременности.

1. Застойные явления в кишечнике. Застойные явления в кишечнике - обычное явление при беременности; поэтому иногда необходимо принять мягкое слабительное. Следует выбирать самое мягкое, так как сильное слабительное крайне нежелательно и даже опасно.

Особенно следует избегать каломели и всех других препаратов ртути, так как ртутные лекарства ослабляют организм, а иногда даже приводят к выкидышу. Позвольте мне еще раз подчеркнуть, что в течение всего периода беременности женщина должна следить за состоянием своего кишечника, так как его застои являются плодотворной причиной болезненных, утомительных и тяжелых родов.

2. Слабительные средства Лучшими слабительными средствами являются касторовое масло, салатное масло, сложные таблетки ревеня, мед, тушеный чернослив, тушеный ревеня, изюм мускатель, инжир, виноград, печеные яблоки, печеные груши, тушеные пиппины Нормандия, кофе, коричневый хлеб и патока. Шотландская овсянка, приготовленная на новом молоке или воде, или на равных частях молока и воды.

3. Таблетки. Когда движения затруднены, а кишечник легко поддается действию, две, или три, или четыре таблетки из кастильского мыла часто помогают, а если и помогают, то гораздо лучше, чем любое другое обычное слабительное. Хорошей формой является следующая. Возьмите:

Кастильское мыло, пять капель;

Масло тмина, шесть капель;

Сделать двадцать четыре таблетки. Две, или три, или четыре принимать перед сном, время от времени.

4. Мед. Чайная ложка меда, съеденная за завтраком или растворенная в чашке чая, часто, удобно и эффективно открывает кишечник и заменяет необходимость приема слабительного.

5. Лекарства природы - физические упражнения на свежем воздухе, занятия и домашние обязанности - напротив, не только открывают кишечник, но и поддерживают его правильную работу в будущем; их неоценимое превосходство.

6. Инъекции теплой воды. Отличным средством от издержек беременности является клизма, либо из теплой воды, либо из кастильского мыла и воды, которую пациентка может вводить себе сама с помощью клизмы-аппарата. Количество теплой воды должно составлять от половины пинты до пинты; подходящая температура - температура нового молока; время введения - рано утром, два или три раза в неделю.

7. Мышечные боли в животе. Лучшим средством является пояс для беременных, который регулируется с помощью ремней и пряжек в соответствии с постепенно увеличивающимся размером матки. Этот план часто приносит большой комфорт и облегчение; действительно, такой пояс просто необходим.

8. Понос. Хотя кишечник во время беременности обычно напряжен, иногда он находится в противоположном состоянии и расслаблен. Такое расслабление часто вызвано длительным запором, и природа пытается облегчить свое состояние путем очищения. Не препятствуйте этому, позвольте ей идти своим чередом и примите немного ревеня или магнезии. Диета должна быть простой, понятной и сытной, состоять из говяжьего чая, куриного бульона, корня стрелы, а также хорошо приготовленной и разваренной овсяной каши. Мясо мясника в течение нескольких дней не следует употреблять; также необходимо избегать стимуляторов всех видов.

9. Беременная женщина иногда сильно страдает от "суетливости"; обычно это поражает ее ноги и ступни, особенно ночью, так что полностью разрушает сон; она не может лежать спокойно; каждые несколько минут она двигается, кувыркается и переворачивается - сначала на один бок, потом на другой. Причинами "непоседы" являются повышенное содержание крови в крови, раздраженное состояние нервной системы, преобладающее в данный момент, и недостаток занятий. Лечение "непоседы" заключается в следующем: спать в хорошо проветриваемой квартире, с открытым окном или дверью; тщательно омыwać все тело каждое утро, и хорошо обмывать теплой водой лицо, шею, грудь, руки и кисти каждый вечер; избегать жарких и тесных помещений; много гулять на свежем воздухе; жить на легкой, сытной, но не богатой диете; избегать мяса на ночь, и заменять его либо чашкой корня стрелы, сваренного на молоке, либо хорошо сваренной овсяной кашей.

10. **Упражнения** Если ночью у дамы случаются "приступы", ей следует встать с постели, пройтись немного по комнате, надев халат; опорожнить мочевой пузырь, повернуть подушку так, чтобы холодная сторона была рядом с головой; затем снова лечь, и есть все шансы, что она заснет. Если в течение дня ее мучают беспокойства, поездка в открытой карете, прогулка в саду или в поле, или небольшая работа по дому пойдут ей на пользу, и нет ничего лучше свежего воздуха, физических упражнений и занятий, чтобы прогнать "беспокойство".

11. **Изжога** - распространенный и часто мучительный симптом беременности. Кислота, вызывающая изжогу, часто значительно усиливается из-за переполненного желудка. Необходимо строго соблюдать воздержанную диету. Большое внимание следует уделять качеству пищи. Зелень, сдоба, горячие тосты с маслом, растопленное сливочное масло и все, что богато и грубо, следует тщательно избегать. Время от времени следует принимать либо чайную ложку тяжелой кальцинированной магнезии, либо половину чайной ложки карбоната соды - первое предпочтительнее, если есть запор, - в винном стакане теплой воды. Если эти средства не приносят облегчения, а вышеуказанные указания относительно диеты были строго соблюдены, следует попробовать следующую смесь. Возьмите:

Карбонат аммиака, половина драхмы;

Бикарбонат соды, полторы драхмы;

Вода, восемь унций;

Сделать смесь: Принимать по две столовые ложки два или три раза в день, пока не наступит облегчение.

12. **Ветер в желудке и кишечнике** - частая причина, по которой беременная женщина не может спать по ночам. Две наиболее частые причины метеоризма - это, во-первых, недостаточная физическая активность в течение дня и, во-вторых, обильная еда перед сном на ночь. Средства лечения, разумеется, в каждом случае очевидны.

13. **Опухшие ноги из-за расширенных вен (варикозное расширение вен)**. Вены часто сильно увеличены и растянуты, из-за чего ноги сильно опухают и очень болят, что мешает пациенту правильно ходить. Опухшие ноги - следствие давления матки на кровеносные сосуды, расположенные выше. Женщины, у которых были большие семьи, более других подвержены варикозному расширению вен. Если женщина выходит замуж поздно или если она очень тяжела во время беременности - вынашивает ребенка низко, - то у нее с большей

вероятностью возникнет растяжение вен. Лучше всего носить в течение дня эластичный чулок, который должен быть специально изготовлен для нее, чтобы он правильно облегал ногу и стопу.

14. Растяжение кожи живота. - При первой беременности это часто бывает неприятно, так как вызывает болезненность. Лучшим средством является растирание живота каждый вечер и утро теплым камфорным маслом, а также ношение пояса днем и широкой фланелевой повязки на ночь, которые должны быть надеты умеренно, но комфортно туго. Пояс должен быть закреплен на своем месте с помощью правильно отрегулированных ремней.

15. Перед началом родов пациентка должна особенно тщательно следить за тем, чтобы кишечник был мягко раскрыт, так как во время этого состояния костоправство значительно усиливает страдания и удлиняет период родов. Осторожные действия - это все, что необходимо; насильственные принесут больше вреда, чем пользы.

16. Набухшая и болезненная грудь. Временами во время беременности грудь сильно набухает и болит; время от времени она причиняет пациентке сильное беспокойство, поскольку ей кажется, что у нее может появиться какая-то страшная опухоль или уплотнение в груди. В таком случае не стоит опасаться. Опухоль и боль - последствия беременности, и со временем они пройдут без каких-либо неприятных последствий. Для лечения лучше всего хорошо натирать их каждый вечер и утро равными частями одеколона и оливкового масла и надевать на них кусок новой фланели; старайтесь прикрывать соски мягким бельем, так как трение фланели может их раздражать.

17. Жалобы на кишечник. Жалобы на кишечник во время беременности - явление нередкое. Доза ревеня и магнезии или касторового масла - лучшие средства, и, как правило, это все, что необходимо в качестве лекарства.

18. Судороги в ногах и бедрах во время последнего периода, особенно по ночам, часто сопутствуют беременности и вызваны тем, что матка давит на нервы, идущие к нижним конечностям. Лечение: плотно повяжите платок, сложенный как шейный платок, вокруг конечности немного выше больной части и оставьте на несколько минут. Облегчение приносит также трение рукой с опodelьдоком или лауданумом, следя за тем, чтобы по ошибке не выпить лосьон.

19. Бели. - Бели во время беременности, особенно в последние месяцы, и особенно если у женщины было много детей, часто доставляют беспокойство и в некоторой степени вызваны давлением матки на расположенные ниже части тела, вызывая раздражение. Поэтому лучший способ устранить такое давление - чтобы пациентка большую часть дня лежала на кровати или диване. Она должна рано ложиться отдыхать: спать на волосяном матрасе и в хорошо проветриваемой квартире, не загромождая постель одеждой. Толстое, тяжелое одеяло в это время, да и вообще в любое время, особенно нежелательно; пот не может легко проходить через него, как через одеяло, и поэтому она ослабевает. Она должна питаться простой, полезной и сытной пищей, воздерживаться от пива, вина и крепких напитков. Кишечник следует осторожно открывать с помощью порошка Зейдлица, который следует иногда принимать рано утром.



ДРАГОЦЕННЫЙ ЦВЕТOK

20. Раздражение и зуд наружных покровов - это очень неприятное заболевание, которое может возникнуть в любое время, но особенно в последний период беременности. Пусть диета будет простой и сытной, пусть она избегает всевозможных стимуляторов. Примите сидячую ванну с теплой водой, значительно подсоленной. Пусть она сидит в ванне, тщательно прикрыв тело.

21. Наружные части и проход в матку (влагалище) в этих случаях не только раздражены и зудят, но иногда горячи и воспалены и покрыты либо мелкими прыщиками, либо беловатыми выделениями, похожими на молочницу во рту младенца; добавление глицерина в лосьон дает большое улучшение и обычно приносит значительное облегчение.

22. Билиозность[Сноска: Некоторые из этих ценных рекомендаций взяты из книги "Роды без боли" д-ра М. Л. Холбрука] определяется некоторыми как свинство. В целом это можно рассматривать как *перекармливание*. Элементы желчи находятся в крови в количестве, превышающем возможности печени по их выведению. Это может быть вызвано либо переизбытком материалов, из которых производится желчь, либо бездействием самого органа. Задержавшись таким образом, желчь *засоряет* систему. Это результат либо слишком обильной по количеству, либо слишком богатой по качеству пищи. Особенно часто она возникает из-за чрезмерного употребления *жиров и сладостей*. Самое простое средство - самое лучшее. Простая, легкая диета с большим количеством кислых фруктов, исключая жиры и сладости, облегчит или устранил его. Не принуждайте аппетит. Пусть голод требует еды. Утром чувствительность желудка можно снять, выпив перед подъемом

чашку горячей воды, горячего молока, горячего лимонада, рисовой или ячменной воды, в зависимости от предпочтений. Для этой цели многие считают лучшим напитком кофе, приготовленный из разваренной пшеницы или кукурузы. Некоторое время полагайтесь на жидкую пищу, которая может быть поглощена абсорбентами. Сок лимонов и других кислых фруктов обычно благодарен и помогает усвоить любой избыток питательных веществ. Их можно разбавлять по вкусу. Многие пьют яичный лимонад, который оказывается очень вкусным и приемлемым.

23. Нарушенный аппетит. Если аппетит пропадает, позвольте пациенту не есть некоторое время, скажем, два или три приема пищи. Если же силы начинают уходить, попробуйте предложить какое-нибудь неожиданное лакомство; или дайте небольшое количество сытной пищи, как это делается при утренней тошноте.

24. Пилес. - В значимых случаях обратитесь к врачу. Как и в случае с запорами, так и в случае со сваями, их частым следствием, фруктовая диета, физические упражнения и режим сидячих ванн помогут предотвратить эту проблему. Большую пользу приносят частые местные прикладывания холодного компресса и даже льда, а также инъекции теплой воды. Ходьба или стояние усугубляют эту жалобу. Лежание облегчает ее. Доктор Шоу говорит: "В мире нет ничего, что принесло бы такое сильное облегчение при кипах, как голодание. Если приступ сильный, проживите целый день или даже два, если необходимо, только на чистой мягкой холодной воде. Затем дайте очень мало растительной пищи".

25. Зубная боль. Существует пословица, что женщина теряет один зуб каждый раз, когда у нее рождается ребенок. Невралгическая зубная боль во время беременности, во всяком случае, чрезвычайно распространена, и ее часто приходится терпеть. Считается, что удалять зубы во время беременности не стоит, так как потрясение нервной системы иногда приводит к выкидышу. Часто полезно полоскать рот утром и вечером холодной или теплой водой с солью. Если зубы поражены кариесом, обратитесь к хорошему стоматологу на ранних стадиях беременности и сделайте правильную перевязку поврежденных зубов. Хорошие стоматологи при современном состоянии науки удаляют очень мало зубов, но сохраняют их.

26. Чрезмерное выделение слюны обычно считалось практически неизлечимым. Пост, лечение холодной водой, физические упражнения и фруктовая диета могут быть использованы для профилактики, лечения или облегчения состояния, если это возможно, как это часто бывает.

27. Головная боль. - Это, пожалуй, почти такое же распространенное явление при беременности, как и "утренняя тошнота". Она может быть вызвана приливом крови к голове, запорами или несварением желудка, конституциональной "больной головой", невралгией, простудой, ревматизмом. Правильный образ жизни предотвратит многие проблемы с головной болью; а если это не поможет, то растирание и магнитные пасты над головой рукой какого-нибудь здорового человека-магнита часто окажутся очень полезными.

28. Печеночные точки. С ними на лице, вероятно, придется смириться, поскольку не известно надежного способа их удаления.

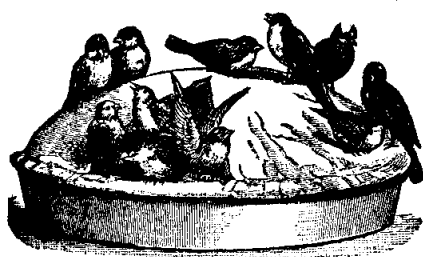
29. Желтуха. Обратитесь к врачу.

30. Боли в правом боку. Возникают примерно с пятого по восьмой месяц и объясняются давлением увеличивающейся матки на печень. Правильный образ жизни, скорее всего, облегчит ее. Можно также попробовать носить влажный пояс днем или влажный компресс на ночь, сидячие ванны и трение мокрой рукой. При сильных болях можно использовать горчичную припарку. Если обнаруживается, что физические нагрузки усиливают боль, их следует тщательно ограничить. Если при этом наблюдается лихорадка и воспаление, обратитесь к врачу. Обычно это не опасно, а только доставляет дискомфорт.

31. Пальпитация сердца. Предотвращается здоровым образом жизни и спокойным, добрым настроением. Лежание часто постепенно облегчает его, также как и компресс, смоченный водой, настолько горячей, насколько можно вынести, наложенный на сердце и возобновляемый, как только он остынет.

32. Обморок. Чаще всего вызывается "замиранием", а также тесной одеждой, плохим воздухом, перенапряжением или другим нездоровым образом жизни. Часто это не опасно. Уложите пациента в удобную позу, голова должна быть опущена, а не поднята, чтобы прохладный воздух обдувал лицо; ослабьте платье, если оно тесное; обрызгайте лицо и руки холодной водой.

33. Бессонница - наиболее вероятная причина неправильного образа жизни, которую можно предотвратить и вылечить противоположным способом. стакан или два холодной воды, выпитые специально перед сном, часто помогают заснуть; также как и купание лица, рук и ног в холодной воде. Иногда полезен короткий сон во второй половине дня. Такой сон не должен быть слишком долгим, иначе он оставляет тяжелое ощущение; его следует искать в спокойном состоянии, в хорошо проветренной, но затемненной комнате, сняв одежду, как на ночь. Аналогичный сон днем не так хорош, но это лучше, чем ничего. Теплая ситцевая ванна перед сном часто способствует засыпанию, как и легкая перкуссия, проводимая сопровождающим лицом ладонями по спине в течение нескольких минут после отхода ко сну. Чтобы обеспечить крепкий сон, не читайте, не пишите и не подвергайте ум серьезным нагрузкам в вечернее время.



MORNING SICKNESS.

УТРЕННЯЯ ТОШНОТА.

1. Беременная женщина особенно часто страдает от многих форм диспепсии, нервных расстройств, бессонницы и т. д.

2. **Утренняя болезнь** - самая распространенная и является результатом раздражения в матке, вызванного каким-либо нарушением, и ее сильно усугубляет привычка предаваться сексуальным утехам во время беременности. Если бы люди подражали низшим животным и

берегли жизненные силы матери для блага ее будущего ребенка, это было бы большим благом для человечества. Утренняя тошнота может начаться на следующий день после зачатия, но обычно она появляется через две-три недели после начала беременности и продолжается с большей или меньшей силой от двух до четырех месяцев.

3. Домашнее лечение утренней тошноты. Избегайте любой сильно приправленной и богатой пищи. Также избегайте крепкого чая и кофе. Ешьте особенно легкие и простые ужины в пять часов и не позже шести. Очень сытными и успокаивающими будут простые бульоны, которые можно найти в кулинарном отделе этой книги. Кофе, приготовленный из коричневой пшеницы или кукурузы, - отличное средство. Сок лимонов, разбавленный водой, иногда оказывается очень эффективным. Хороший лимонад с яйцом, хорошо размешанным, очень питателен и тонизирует желудок.

4. Горячие разжигающие средства на желудок и печень, а также теплые и горячие водные инъекции очень полезны.

5. Немного порошковой магнезии перед сном, разведенной в небольшом количестве молока, часто приносит почти постоянное облегчение.

6. Избегайте корсетов и любого другого давления на живот. Вся одежда должна быть свободной. Во многих случаях это полностью предотвратит все расстройства желудка.

Отношения мужа и жены во время беременности.

1. Выкидыш Если у жены случается выкидыш, необходимо принять все меры, чтобы предотвратить его повторение. В таких исключительных обстоятельствах муж должен спать отдельно первые пять месяцев беременности; по истечении этого срока можно перейти к обычным отношениям. Если произошел выкидыш, следует избегать половых сношений в течение месяца или шести недель, по крайней мере, после происшествия.

2. Оплодотворение - единственная цель полового акта, и после этого половой акт не может служить никакой другой цели, кроме чувственного удовлетворения.

3. Женщина должна судить. - Каждый мужчина должен признать тот факт, что женщина является единственным судьей в вопросе о том, когда, как часто и при каких обстоятельствах должна происходить связь. Нельзя игнорировать ее желания, ведь ее симпатии и антипатии, как уже говорилось в другой части этой книги, легко передаются еще не родившемуся ребенку. Если она сильна и здорова, нет причин, по которым страсть не следует удовлетворять умеренно и осторожно в течение всего периода беременности, но она должна быть единственным судьей, а ее желания - главными.

4. Добровольные инстинкты. - Во всем животном мире не существует добровольных инстинктов. Все самки с силой и свирепостью отталкивают приближение самца. Человеческая семья - единственное исключение. Однако мужчина, который любит свою жену, будет уважать ее при любых обстоятельствах, признавать ее состояние и подчиняться ее желаниям.



A Private Word to the Expectant Mother

Частное слово будущей матери.

Элизабет Кэди Стэнтон в своей лекции для дам так излагает свои взгляды на материнство и безболезненные роды:

"Мы должны воспитывать наших дочерей в духе того, что материнство - это прекрасно и что Бог никогда не проклинал его. И это проклятие, если это проклятие, может быть снято, как человек снял проклятие родов; как проклятие было снято с потомков Хама. Моя миссия - проповедовать это новое Евангелие. Если вы страдаете, то не потому, что прокляты Богом, а потому, что нарушаете Его законы. Какой инкуб должен быть в женщине, чтобы она узнала, что боли материнства не являются проклятием для ее рода. Мы знаем, что среди индейцев скво не страдают при родах. Они отходят от строя, даже на марше, и через короткое время возвращаются к нему с новорожденным ребенком. Какая нелепость - полагать, что прокляты только просвещенные христианские женщины. Но одно слово факта стоит целого тома философии; позвольте мне рассказать вам о своем собственном опыте. Я мать семерых детей. Мое детство прошло в основном на свежем воздухе. Я рано прониклась идеей, что девочка так же хороша, как и мальчик, и воплотила ее в жизнь. Я проходила пять миль до завтрака или проезжала десять верхом на лошади. После замужества я носила одежду с умом. Их вес полностью лежал на моих плечах. Я никогда не сжимала свое тело, выходящее из естественной формы. Когда родились мои первые четверо детей, я почти не страдала. Тогда я решила, что мне совершенно не нужно страдать, поэтому я легко одевалась, каждый день гуляла, жила как можно больше на свежем воздухе, не ела никаких приправ и специй, молчала, слушала музыку, рассматривала картины и как следует ухаживала за собой. В ночь перед рождением ребенка я прошла три мили пешком. Ребенок родился без единой частицы боли. Я искупала и одела его, и он весил десять с половиной фунтов. В тот же день я обедала с семьей. Все говорили, что я непременно умру, но у меня не было ни рецидива, ни минутного неудобства из-за этого. Я знаю, что это не деликатно и не изысканно, но если вы хотите быть бодрыми и здоровыми, несмотря на болезни ваших предков и ваше собственное пренебрежение законами природы, попробуйте это".

Должны ли беременные женщины работать?

1. Дети, рожденные от **перегруженных работой матерей**, будут карликовыми и тщедушными. Однако их шансы выше, чем у детей неактивных, зависимых, ленивых матерей, у которых нет ни мозга, ни мышц, чтобы передать их сыну или дочери. Истина, по-видимому, заключается в том, что чрезмерный труд, как для тела, так и для ума, одинаково вреден как для мужчин, так и для женщин; и здесь кроется жало этого старого проклятия". В этом пункте содержится все, что необходимо сказать по вопросу о том, должны или не должны рожать беременные женщины.

2. По крайней мере, несомненно, что они не должны быть глупыми лентяйками; с другой стороны, столь же несомненно, что они должны быть избавлены от болезненных трудовых занятий, которые истощают их и лишают счастья. Приятные и полезные физические и интеллектуальные занятия, однако, не только не принесут вреда, но и принесут положительную пользу.

3. **Лучший мужчина и лучшая женщина.** Лучший мужчина - это тот, кто может воспитать лучшего ребенка, а лучшая женщина - это та, которая может воспитать лучшего ребенка. Мы очень правильно превозносим до небес Гарриет Хосмер, художницу, за то, что она высекла из мрамора статую Зенобии; насколько же больше мы должны петь дифирамбы мужчине и женщине, которые произвели на свет благородного мальчика или девочку. Один - это кусочек безжизненной красоты, другой - кусочек жизни, включающий в себя всю красоту, все возможности.



Слова для молодых матерей

Слова для молодых матерей.

Акт кормления грудью иногда бывает болезненным для матери, особенно до того, как привычка полностью укоренилась. Дискомфорт значительно усиливается, если кожа, покрывающая соски, нежная и чувствительная. При всасывании она оттягивается, оставляя их в таком состоянии, что необходимое давление губ ребенка причиняет сильную боль.

Элизабет Робинсон Сковил в журнале *Ladies' Home Journal* пишет, что это можно предотвратить, если не полностью, то в значительной степени, промывая соски дважды в день в течение шести недель до родов порошкообразными квасцами, растворенными в спирте, или солью, растворенной в коньяке. Если есть какие-либо симптомы растрескивания кожи, когда ребенок начинает кормить грудью, их следует смазывать смесью танина и глицерина. Это средство нужно смыть до того, как ребенок прикоснется к ним, и обновить, когда он покинет их. Если они очень болезненны, врач, вероятно, назначит добавлять в смесь морфий. Резиновый щиток для сосков, который нужно надевать во время кормления, приносит большое облегчение. Если соски втянуты или втянуты внутрь, их можно безболезненно вытянуть, наполнив пинтовую бутылку кипятком, опорожнив ее и быстро наложив горлышко на сосок. Когда воздух в бутылке остывает, он конденсируется, образуя вакуум, и сосок выталкивается воздухом, находящимся за ним.

Если молоко скапливается или "застывает" в груди твердыми пятнами, их следует очень осторожно, от основания вверх, натереть теплым камфорным маслом. Растирание должно быть самым легким и нежным, без нажима. Если у основания груди появились шишки, она покраснела, набухла и болезненна, следует приложить салфетки, выжатые из холодной воды, и обратиться к врачу. Пока грудь полная и твердая, не стоит сильно беспокоиться. Именно при появлении уплотнений следует сообщить об этом врачу, чтобы он, по возможности, предотвратил образование абсцессов.

Пока женщина кормит грудью, она должна есть много сытной пищи - молоко, овсянку, пшеничные хлопья и хорошее сочное свежее мясо, вареное, запеченное или жареное, но не жареное. Между каждым приемом пищи, перед сном и один раз за ночь следует выпить чашку какао, кашу на молоке, хороший говяжий чай, бараний бульон или любой теплый питательный напиток. Чая и кофе следует избегать. Важно поддерживать пищеварение в порядке, и для этого следует тщательно регулировать работу кишечника. При необходимости для этого можно использовать любые слабительные минеральные воды или чайную ложку порошка солодки, принятую на ночь. Следует избегать сильнодействующих слабительных препаратов из-за их влияния на ребенка. Ребенка следует отлучать от груди в девять месяцев, если только это время не приходится на очень жаркую погоду или если младенец настолько чувствителен, что смена пищи может нанести ему вред. Если мать не очень сильна, ее грудничок иногда лучше развивается на искусственной пище, чем на естественном питании. Постепенно увеличивая интервал между кормлением и кормлением ребенка, когда он голоден, можно без особых проблем отучить его от груди.

Молодая мать должна носить теплую нижнюю одежду, толстые чулки и фланелевую кофту поверх ночного платья, если у нее нет привычки надевать нижний жилет. Если тело не защищено теплой одеждой, то нервная энергия чрезмерно расходуется на поддержание жизненного тепла, и нервные силы тратятся впустую при попытке заставить систему сделать то, что должно быть сделано для нее внешними средствами.





Как иметь красивых детей

Как иметь красивых детей.

1. Влияние родителей Искусство иметь красивых детей - вопрос, который интересовал людей всех эпох и национальностей. Уже не вызывает сомнений влияние, которое родители могут оказывать и оказывают на свое потомство, и в других частях этой книги показано, что красота во многом зависит от состояния здоровья в момент зачатия. Поэтому не менее важно, чтобы родители тщательно следили за своим здоровьем и здоровьем своих детей, чтобы у них развивалось крепкое телосложение. Без хорошего здоровья не может быть красоты.

2. Мы знаем, что слишком ранние или слишком поздние браки приводят к рождению детей, плохо развитых как умственно, так и физически. Причины этого очевидны: Пара, вступающая в брак слишком рано, не обладает зрелостью и, следовательно, передаст слабость своему потомству; с другой стороны, люди, вступающие в брак поздно, не могут обрести то нормальное состояние, которое способствует здоровью и энергичности потомства.

3. Скрещивание темпераментов и национальностей. - Скрещивание темпераментов и национальностей улучшает потомство. Если молодые люди разных национальностей вступают в брак, их дети при соблюдении соответствующих гигиенических законов, как правило, красивы и здоровы. Например, у американца и немки или ирландца и немки, сочетающихся браком, дети получаются красивее, чем у тех, кто женится на представителях одной национальности. Люди с разными темпераментами, вступающие в брак, всегда оказывают хорошее влияние на потомство.

4. Правильное время. Чтобы добиться наилучших результатов, зачатие должно происходить только тогда, когда оба родителя находятся в наилучшем физическом состоянии. Если один из родителей в момент зачатия испытывает какие-либо недомогания, это отразится на здоровье ребенка. Многие дети, появившиеся на свет с болезнями или другими недугами, отпечатавшимися на их слабых телах, свидетельствуют о неосмотрительности и невежестве родителей.

5. Во время беременности матери следует уделять время самосовершенствованию и интересоваться красивыми картинами или гравюрами, на которых изображены жизнерадостные и красивые фигуры. Приобретите несколько хороших книг,

иллюстрирующих искусство, с прекрасными изображениями статуй и других привлекательных картин. Для этой цели можно приобрести несколько иллюстрированных журналов.

6. Беременные матери должны избегать мыслей об уродливых людях или тех, кто отмечен каким-либо уродством или болезнью; избегать травм, испуга и болезней любого рода. Также избегайте некрасивых поз и неловкого поведения, но культивируйте в себе грацию и красоту. Избегайте трудностей с соседями или других неприятностей.

7. Она должна поддерживать себя в хорошем физическом состоянии и хорошо питаться, так как недостаток пищи всегда вредит ребенку.

8. **Совершенствование ума.** - Мать должна читать подходящие статьи в газетах или хорошие книги, занимать свой ум. Если она культивирует в себе стремление к интеллектуальному совершенствованию, то это же стремление будет в большей или меньшей степени проявляться в росте и развитии ребенка.

9. **Подобное порождает подобное,** везде и всегда - в общих формах и в конкретных чертах, в душевных качествах и в телесных состояниях, в тенденциях мышления и в привычках действия. Пусть эта великая истина глубоко запечатлется в сердцах всех, кто хочет или собирается стать родителями.

10. **Наследственность.** Дети мужского пола обычно наследуют особенности и болезни матери, а дети женского пола - отца.

11. Поэтому настоятельно рекомендуется в период внутриутробной беременности прилагать особые усилия, чтобы сделать жизнь женщины как можно более гармоничной, чтобы все ее окружение имело характер, способный вдохновлять ум мыслями о физической и умственной красоте и совершенстве, и чтобы она была ограждена от всех влияний, какого бы характера они ни были, имеющих ухудшающую тенденцию.



Цветок розы

2. **Жены! Будьте откровенны и правдивы** со своими мужьями в вопросах материнства и отношений, которые к нему приводят. Обменивайтесь с ними мыслями и чувствами о том, что допускает или требует природа в этом вопросе. Может ли материнство быть естественным, если оно не запланировано отцом или нежелательно для матери? Может ли материнство

быть естественным, здоровым, благотворным для матери, ребенка, отца и дома, если в отношениях, в которых оно зародилось, нет любящего, нежного, тревожного предвидения? Если природа матери ненавидит и отталкивает его, а единственной мыслью отца является его собственное эгоистическое удовлетворение; чувства и состояние матери, здоровье, характер и судьба ребенка, которые могут стать результатом, игнорируются им. Жены! Пусть между вами и вашими мужьями будет полное и любящее взаимопонимание в этих вопросах, и велика будет ваша награда.

3. Одна женщина пишет: "Мало найдется таких матерей, которые не могли бы на собственном опыте показать печальную, мрачную картину в отношениях с мужем и ребенком. Материнство и отношения, в которых оно зарождается, навязываются им мужьями, часто без учета их духовного и физического состояния, часто пренебрегая их искренними и настоятельными просьбами. Никакая радость не приходит в их сердце при зачатии и рождении детей, кроме той, что проистекает из сознания того, что они пережили страдания, бессмысленно и эгоистично причиненные им".

4. Муж, если материнство навязано твоей жене без ее согласия и вопреки ее призывам, как это отразится на ее отношении к ребенку? Он был зачат в страхе и в горечи духа. За каждым этапом его внутриутробного развития она следит с чувством затаенного отвращения. На каждом этапе своего внутриутробного развития ребенок встречает только горе и негодование матери. Она бы подавила его жизнь, если бы могла. Она ненавидела его зачатие; она ненавидела его на всех этапах его внутриутробного развития. Вместо того чтобы направить свой ум на разработку путей и средств для здорового и счастливого развития ребенка до его рождения, а также для его послеродового комфорта и поддержки, ее душа может быть направлена на его уничтожение, а ее мысли разрабатывают планы по его убийству. Как часто в этом ей помогают другие! Есть люди, их называют мужчинами и женщинами, чья профессия - придумывать способы убийства детей еще до их рождения. Те, кто это делает, без колебаний (если бы не последствия) убили бы их и после рождения, ибо состояние души, которое оправдывает и подстрекает к убийству ребенка *до рождения*, оправдывает и подстрекает к убийству ребенка *после рождения*. Тем не менее общественное мнение приговаривает убийцу послеродовых детей к темнице или виселице, в то время как убийцам родовых детей часто дают возможность пройти в обществе как честным и благородным мужчинам и женщинам.

5. Ниже приводится выдержка из письма, написанного одной из тех, кто гордо и благородно исполняет обязанности жены и матери, чьи дети и внуки окружают ее и венчают ее жизнь нежнейшей любовью и уважением:

"Меня часто удивляло, что мужчины так бездумно и так пагубно для себя, своих жен и детей, своих домов требуют сразу же, как только получают законное владение своими женами, удовлетворения страсти, которая, если ей потакать только ради сиюминутного удовольствия, должна закончиться уничтожением всего прекрасного, благородного и божественного в мужчине или женщине. Я часто чувствовал, что отдал бы весь мир за дружбу с женщиной, в которой не должно быть никакой нечистоты, и за супружеские отношения, которые во все времена сердечно и практически признавали бы право жены самой решать, когда ей вступить в отношения, ведущие к материнству".

6. Своевременный совет Позвольте мне сказать, что ни по одному вопросу мужчина и женщина, вступающие в супружеские отношения, не должны быть более открытыми и правдивыми друг с другом, чем по этому. Ни одна женщина, которая хотела бы спасти себя и

любимого мужчину от оскверненного и убогого дома, не должна вступать в физические отношения брака с мужчиной, пока не поймет, чего он ожидает от нее в отношении функции материнства и отношений, которые к нему ведут. Если женщине станет известно, что мужчина, который хочет заполучить ее в жены, рассматривает ее и брачные отношения лишь как средство узаконенного удовлетворения своих страстей, и она сочтет нужным жить с ним как жена, имея перед собой такую перспективу, она должна принять на себя последствия столь унижительного и бесстыдного поступка. Если она считает нужным принести свое тело и душу на алтарь чувственности мужа, она должна это сделать; но она имеет право знать, для каких низменных целей будет использована ее женственность, и ей, как и ему самому, следует заранее сказать, чего именно он хочет и ждет от нее.

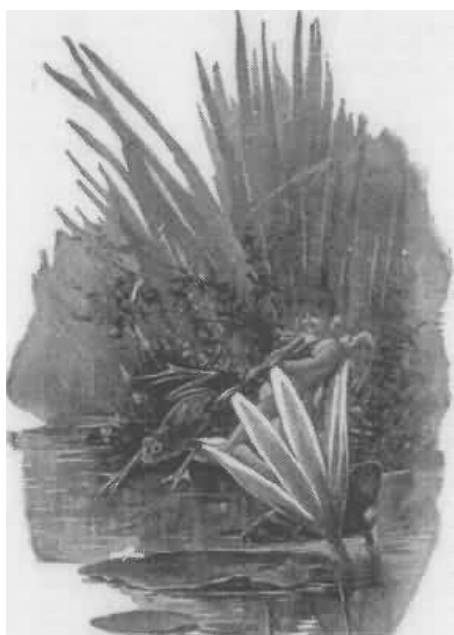
Слишком часто во время ухаживания мужчина избегает любых намеков на свои ожидания в отношении будущих страстных отношений. Он боится говорить о них, чтобы не шокировать и не оттолкнуть женщину, которую он хотел бы заполучить в жены. Сознывая, возможно, намерение использовать власть, которую он может получить над ее личностью, для собственного удовлетворения, он избегает любого обмена мнениями с ней, чтобы она не догадалась о скрытой чувственности его души и его намерении стать жертвой ее личности в тот момент, когда он получит разрешение. Женщине лучше сразу умереть, чем вступать или продолжать брак с мужчиной, чье высшее представление об отношениях сводится к тому, что они являются средством разрешенной животной похоти. В таких отношениях тело и душа приносятся в жертву.

7. Одна из отличительных черт настоящего и благородного мужа - чувство мужественной гордости за физические составляющие своей мужественности. Его физическая мужественность, так же как и душевная, дорога сердцу жены, потому что через нее он может наиболее полно проявить свою мужскую силу. Как ты, мой друг, можешь обеспечить своей персоне любящую заботу и уважение жены? Есть только один способ: так проявляйте себя перед ней в часы вашей самой нежной близости, чтобы вся ваша мужская сила ассоциировалась только со всем великодушным, справедливым и благородным, что есть в вас, и с чистотой, свободой и счастьем в ней. Заставьте ее почувствовать, что все, что делает вас мужчиной и дает вам право быть ее мужем и отцом ее детей, принадлежит ей и свято посвящено совершенству и счастью ее природы. Сделайте это, и счастье вашего дома станет полным. О вашем *теле* будут заботиться с любовью и благоговением, потому что жена вашего лона чувствует, что оно - священный символ, через который благородная, мужественная любовь постоянно говорит с ней, чтобы ободрить и поддержать ее.

8. Женщина всегда гордится, и по праву, мужественной страстью своего мужа, когда знает, что ею управляет любовь к ней, проявления которой направлены только на ее возвышение и счастье. Сила, которая, будучи направлена только на эгоистическое потворство, становится источником большего позора, деградации, болезней и несчастья для женщин и детей, чем все остальное вместе взятое, не только облагораживает ее, добавляет изящества и славы ее существу, концентрирует и оживляет любовь, которая окружает ее как жену, когда она управляется мудростью и посвящена ее высшему росту и счастью, а также счастью ее детей. Она придает очарование ее лицу, очаровывает ее улыбки, ее слова и ее ласки, которые дышат чистотой и небом и делают ее прекрасной как жену и мать своего мужа и отца своего ребенка. *Мужская страсть для супружеской любви жены подобна солнцу для бутона розы, которое раскрывает ее лепестки и заставляет их испускать сладчайший аромат и проявлять самые нежные оттенки; или подобна морозу, который охлаждает и убивает ее, прежде чем она расцветет в своем богатстве и красоте.*

9. Диадема красоты. Материнство, когда оно существует по зову жены и с благодарностью принимается, лишь сильнее привязывает ее сердце к мужу. Как отец ее ребенка, он предстает перед ней, наделенный новой красотой и достоинством. Получая от него зародыш новой жизни, она получает то, что, по ее мнению, должно придать ей как женщине новую красоту и славу, новую благодать и привлекательность как жене. Она любит и почитает его, потому что он увенчал ее славой матери. Материнство для нее, вместо того чтобы отталкивать, - это диадема красоты, венец ликования; и глубокая, нежная и самозабвенная любовь и почтение к тому, кто возложил его на ее чело. Как благородно, как величественно, как прекрасно материнство, когда его дарят и принимают!

10. Вывод: хотите ли вы завоевать любовь и доверие своей жены, стать объектом ее постоянно растущей нежности и почитания? Заверьте ее всеми своими проявлениями и совершенным уважением к функциям ее природы, что ваша страсть должна подчиняться ее желаниям. Недостаточно того, что вы заручились в ее сердце уважением к вашей духовной и интеллектуальной мужественности. Чтобы сохранить самоуважение в отношениях с ней, совершенствовать свой рост и счастье как мужа, вы должны сделать так, чтобы ваша *физическая* природа была нежно лелеема и почитаема ею во всех священных интимных отношениях дома. Неважно, насколько она почитает вашу интеллектуальную или социальную силу, если в силу своих неуместных страстных проявлений вы сделали свою физическую мужественность неприятной, как вы сможете в ее присутствии сохранить чувство мужественной гордости и достоинства мужа?



ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНЬ

ЗДОРОВЬЕ И БОЛЕЗНЬ.

Наследственность и передача болезней.

1. Вредные привычки. Известно, что девушка, выходящая замуж за человека с вредными привычками, в определенной степени несет ответственность за дурные наклонности,

которые эти привычки породили в детях; и молодых людей постоянно предупреждают об опасности брака, если они знают, что происходят из семей, страдающих хроническими заболеваниями или безумием. Конечно, эти предупреждения пока мало что дали для предотвращения таких браков, и сомнительно, что они дадут результат, если только не сбудется пророчество одного экстремиста, пишущего для одного из наших периодических изданий, о том, что не за горами то время, когда такие браки станут преступлением, наказуемым по закону.

2. Тенденция в правильном направлении. - То, что существует тенденция в правильном направлении, следует признать, и, возможно, это наиболее ясно показано в некоторых статьях о тюремной реформе. Многие из них решительно настаивают на необходимости профилактической работы как самой верной экономии, а некоторые заходят так далеко, что утверждают: если бы современные знания человека о законах наследственности действовали на протяжении жизни целого поколения, реформаторские меры стали бы ненужными.

3. Серьезные последствия. - Мать, разрушившая свое здоровье поздними часами, сильно приправленной пищей и общей небрежностью в отношении гигиенических законов, и отец, являющийся рабом сомнительных привычек, наверняка будут иметь детей либо умственно, либо морально неполноценных по сравнению с теми, на которых они могли бы рассчитывать. Однако пренатальное влияние может быть таким, что возникающие в результате этого злоключения могут быть в значительной степени смягчены.

4. Формирование характера Я считаю, что внутриутробное влияние может оказать такое же влияние на формирование характера, как и все последующее образование, и что мать может в определенной степени "завещать", каким будет это влияние, и что по мере роста знаний в этой области оно будет все больше и больше находиться под их контролем. В этом, как и во всем остальном, то, что возможно с одной матерью, невозможно с другой, а меры, которые были бы успешны с одной, дадут противоположные результаты с другой.

5. Наследование болезней. Потребление - этот страшный враг современной жизни - наиболее часто встречается среди всех болезней как результат наследственной предрасположенности. Действительно, некоторые выдающиеся врачи считают, что она не возникает никаким другим способом. Болезни сердца, горла, чрезмерное ожирение, кожные заболевания, астма, расстройства мозга и нервной системы, подагра, ревматизм и рак - все это наследственное. Склонность к частым, обильным и неконтролируемым кровотечениям из пустьковых ран часто встречается как семейное заболевание.

6. Почти все формы психических расстройств передаются по наследству - страдает один из родителей или близкий родственник. Физическая или телесная слабость часто передается по наследству, например золотуха, подагра, ревматизм, рахит, чахотка, апоплексия, грыжа, мочекаменная болезнь, геморрой или кипа, катаракта и т. д. Фактически, все физические слабости, если они привиты одним из родителей, передаются от родителей к потомству, и часто в последнем они выражены сильнее, чем в первом.

7. Отметины и уродства. - Отметины и уродства передаются от родителей к потомству наравне с болезнями и особыми склонностями. Среди таких уродств можно назвать родинки, волосяные губы, неполноценные или лишние пальцы на руках и ногах и другие особенности. Также утверждается, что собаки и кошки, случайно потерявшие хвосты,

приносят на свет потомство с такими же уродствами. Блюменбах рассказывает о человеке, потерявшем мизинец, у которого родились дети с таким же уродством.

8. Учитывая подобные факты, очень важно, чтобы люди, прежде чем выбрать партнера на всю жизнь, тщательно взвешивали каждый элемент и обстоятельства такого рода, если они хотят обеспечить счастливый союз, а не навлечь на свое потомство болезни, страдания и отчаяние. Увы, в слишком многих случаях брак становится вопросом денег, а все земные радости приносятся в жертву на проклятых алтарях похоти и мамоны.



Спорт на свежем воздухе - хорошая тренировка для нравственности и здоровья

Подготовка к материнству.

1. Женщина до брака... Не будет лишним сказать, что жизнь женщины до брака должна быть выстроена с учетом ее материнских обязанностей, а не каких-либо других земных целей. Именно продолжение рода является главной целью брака. Страсть влюбленности, вероятно, в целом является самым сильным из всех человеческих импульсов. Однако ее цель - не столько удовлетворение собственных потребностей, сколько продолжение рода.

2. Упражнения. Девочек следует воспитывать так, чтобы они много жили на свежем воздухе, всегда надевая обильную одежду от сырости и холода. Их следует поощрять к активным физическим упражнениям, причем не меньше, чем мальчиков, если они этого хотят. Маленьким девочкам полезно бегать и прыгать, гулять в лесу, кататься на лодках, ездить верхом, играть и "веселиться", как и маленьким мальчикам.

3. Берегите зрение. Детям следует тщательно избегать использования глаз для чтения или письма, а также для любой другой равноценной нагрузки, как до завтрака, так и при тусклом дневном или искусственном освещении. Даже школьные занятия должны быть такими, чтобы с ними можно было справиться при дневном свете. Уроки, которые невозможно выучить без лампового света, почти наверняка будут чрезмерными. Эта мера предосторожности обычно сохраняется до достижения половой зрелости.

4. Купание. Купание должно осуществляться в соответствии с конституцией, а не по неизменному правилу, за исключением неизменного правила поддержания чистоты. Не

обязательно каждый день, и не обязательно в холодной воде; хотя эти условия, несомненно, часто правильны в случае богатого физического здоровья и силы.

5. Неправильные привычки... Привычка к ежедневным естественным опорожнениям должна быть тщательно сформирована и поддерживаться. Словами или цифрами невозможно выразить тот дискомфорт и убогость, которые неправильные привычки в этой области накладывают отпечаток на бесчисленное множество женщин на годы и даже на всю жизнь.

6. Одежда должна быть теплой, свободной, нарядной и скромной, а не показной; но она должна быть достаточно хорошей, чтобы удовлетворить желания ребенка выглядеть хорошо, если они разумны. Дети, действительно, должны иметь все свои разумные желания, насколько это возможно; ибо ничто не делает их разумными так быстро и так уверенно, как разумное обращение с ними.

7. Тугая шнуровка... Девам часто наносится большой вред из-за недостатка знаний у них самих или мудрости и заботы у их родителей. Крайности моды очень склонны нарушать не только вкус, но и физиологию. Такими случаями являются тугая шнуровка, платья с низкой горловиной, тонкие туфли, тяжелые юбки. И все же, если бы дамы только знали, самые привлекательные наряды - это не крайности моды, а те, которые соответствуют моде настолько, чтобы избежать странностей, которые сохраняют приличие и здоровье, независимо от того, есть они или нет; и вот великий секрет успешной одежды - варьировать моду так, чтобы она соответствовала стилю человека.

8. Ухаживание и брак... И наконец, родительская забота о том, чтобы использовать все возможное влияние в вопросах ухаживания и брака. Девы, как и юноши, должны, в конце концов, выбирать сами. Вступая в брак, они берут в свои руки собственные жизни, а не родителей; и поскольку последствия затрагивают в первую очередь их самих, то по справедливости вместе с ответственностью должно быть предоставлено и право выбора. Родительское влияние, таким образом, должно быть косвенным и рекомендательным. Косвенное - через все воспитание дочери; ведь если они правильно ее воспитали, она не сможет терпеть ни дурака, ни тем более плута.

9. Молодой женщине и молодому человеку лучше не оставаться наедине до тех пор, пока они не поженятся. Это не означает, что один из полов или кто-то из его представителей хуже другого, или вообще плох, или что-то кроме человека. Это просто предписание безопасного общего правила. Это не большее вменение, чем правило, согласно которому людей лучше не оставлять без присмотра в присутствии крупных сумм чужих денег. Близкое общение полов до брака крайне нежелательно. Поцелуи и ласки должны быть монополией жен. Такие поблажки оказывают прямое и мощное физиологическое воздействие. Более того, они часто приводят к самым фатальным последствиям.

10. Невежество до брака За некоторое время до брака те, кто собирается вступить в него, должны быть ознакомлены с некоторыми простыми ограничениями, которые должны регулировать их новые отношения друг с другом. Незнание в таких вопросах стало причиной бесконечного количества отвращения, боли и несчастья. Нет необходимости приводить здесь подробности; см. другие разделы этой работы.



ЗДОРОВАЯ МАТЬ

Оплодотворение.

1. Зачатие или оплодотворение. Зачатие или оплодотворение происходит при соединении мужского и женского сперматозоидов. Происходит ли это в яичниках, яйцеводах или матке - вопрос, который до сих пор обсуждается и исследуется физиологами.

2. У многих женщин, - пишет доктор Стокхэм в своей книге "Токология", - яйцеклетка выходит в течение двадцати четырех или сорока восьми часов после начала менструации. Некоторые, благодаря тщательному наблюдению, могут с уверенностью определить, когда это происходит. Это часто сопровождается недомоганием, нервозностью, головной болью или настоящей болью в матке. На одежде часто можно увидеть мельчайшую субстанцию, похожую на белок яйца, с вкраплениями крови. Дамы, заметившие это явление, свидетельствуют, что оно повторяется очень регулярно в один и тот же день после менструации. Некоторые чувствительные женщины наблюдали его даже на четырнадцатый день".

3. Расчеты. - Зачатие может произойти как непосредственно перед месячными, так и сразу после них, поэтому при расчете даты, когда следует ожидать родов, принято считать со дня исчезновения последних месячных. Самый простой способ сделать расчет - это отсчитать три месяца назад от даты последней менструации и добавить семь дней; таким образом, мы можем сказать, что эта дата была 18 июля; отсчет назад приводит нас к 18 апреля, а добавление семи дней приведет нас к 25 апреля, ожидаемому времени.

4. Доказательства зачатия Очень многие авторитетные в этой области медики утверждают, что за сорок недель, отведенных на беременность, у женщин никогда не проходит больше двух или максимум трех дней - это двести восемьдесят дней, или десять лунных месяцев, или девять календарных месяцев и одна неделя. Около двухсот восьмидесяти дней составляет средняя продолжительность беременности, считая от последнего дня последней менструации. При этом следует помнить, что существует множество факторов, которые могут заставить молодую замужнюю женщину пропустить срок. В течение первого месяца

беременности нет никаких признаков, по которым можно было бы точно определить состояние. Отсутствие месячных, особенно у той, у кого они были регулярными в течение некоторого времени, может навести на подозрения; но в супружеской жизни есть много сопутствующих причин, мелких досадных домашних обязанностей, неловкости и вынужденной веселости, которая естественно окружает невесту, и все это должно быть принято во внимание при обсуждении вопроса о том, беременна она или нет. Но, опять же, есть редкие случаи, когда менструация продолжалась всю беременность, а также случаи, когда менструации не было, а беременность наступила. Тем не менее, отсутствие месячных при наличии других признаков может рассматриваться как предположительное доказательство.

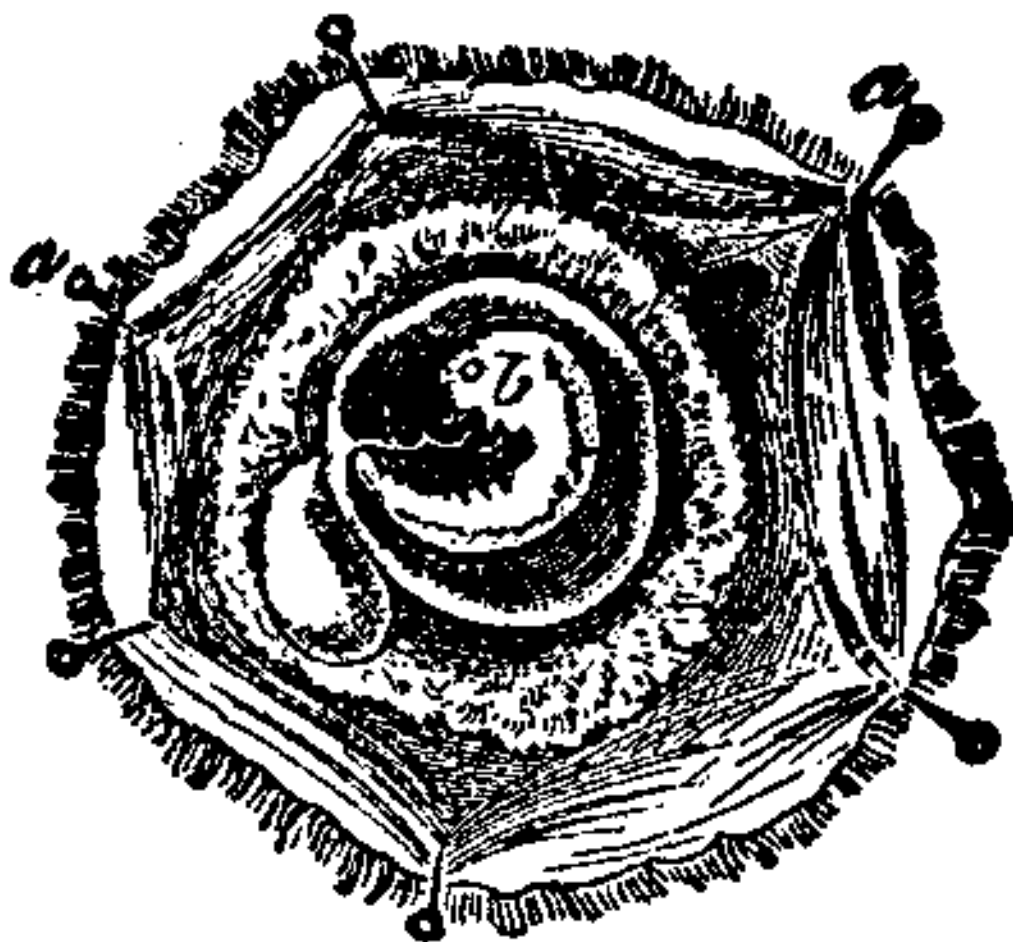
5. **"Искусственное оплодотворение"**. Возможно, не всем известно, что для оплодотворения не обязательно наличие союза; зачатие может произойти и без конгресса. Все, что необходимо, - это чтобы семенная жидкость попала в матку и соединилась там с яйцеклеткой или яйцами. Не обязательно, чтобы сперма была введена через мужской орган, так как неоднократно было продемонстрировано, что с помощью шприца и свежеполученной и здоровой спермы можно добиться оплодотворения, если осторожно ввести ее. Во Франции есть врачи, которые специализируются на "искусственном оплодотворении", как его называют, и производят на свет детей бездетным парам, во многих случаях успешно обеспечивая их по желанию.

Признаки и симптомы беременности.

1. **Первый признак**, по которому можно заподозрить беременность, - это прекращение недомогания. Это, при условии, что до этого она была в добром здравии, является сильным симптомом беременности; но все же должны быть и другие признаки, подтверждающие его.

2. **Ненормальное состояние**. Иногда у женщин менструация продолжается в течение всего срока беременности. Это, несомненно, ненормальное состояние, и его следует устранить, так как это может привести к катастрофическим последствиям. Также известны случаи, когда женщины рожали детей, у которых никогда не было менструации. Случаи беременности, когда менструации никогда не было, редки, но часто случается, что у женщин не бывает менструаций от одной беременности до другой. В таких случаях этот симптом исключается в диагностических целях.

3. **Может быть вызвано другими причинами**. Но прекращение менструации может быть вызвано и другими причинами, кроме беременности, например, болезнью или расстройством матки или других органов тела, особенно легких, поэтому на него нельзя полностью полагаться, хотя как отдельный признак он, особенно если пациентка здорова, является одним из самых надежных среди всех других признаков беременности.



**Embryo of Twenty Days, Laid Open:
b, the Back: a a a, Covering, and
pinned to Back.**

Двадцатидневный эмбрион в раскрытом виде

b - спина; *a a a* Покрывало и приколото к спине.

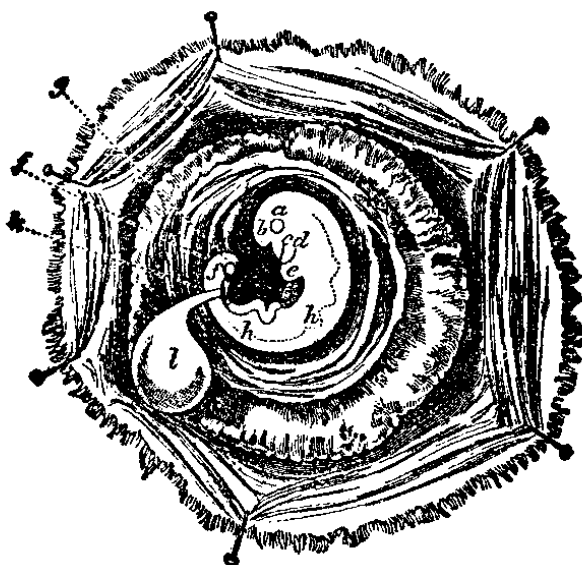
4. Утренняя тошнота - если она не вызвана расстройством желудка, то является надежным признаком беременности. Дама, однажды испытывавшая утреннюю тошноту, всегда сможет в будущем отличить ее от всех остальных болезней; это особая болезнь, которую не может имитировать ни одно другое заболевание. Более того, это именно утренняя болезнь - пациентка, как правило, в течение всего остального дня совершенно не чувствует ни недомогания, ни ощущения недомогания.

5. Третий симптом - стреляющие, пульсирующие и распирающие боли в груди и ее увеличение с болезненностью сосков, возникающие примерно на втором месяце. В некоторых случаях, после первых нескольких месяцев, из них может быть выдавлено небольшое количество водянистой жидкости или немного молока. Этот последний симптом при первой беременности очень ценен, и на него можно полагаться как на достаточно убедительное доказательство беременности. Молоко в груди, каким бы маленьким оно ни было по количеству, особенно при первой беременности, является надежным признаком, даже, можно сказать, определенным признаком, беременности.

6. **Темно-коричневая ареола или отметина** вокруг соска - один из отличительных признаков беременности, особенно первой беременности. Женщины, у которых были большие семьи, редко, даже когда они не беременны, полностью теряют эту отметину; но когда они беременны, она становится более интенсивной - темно-коричневой, особенно если они брюнетки.

7. **Утоление** - один из самых важных признаков беременности и один из самых ценных, так как в момент его появления, как правило, впервые ощущается шевеление ребенка и одновременно происходит резкое увеличение размеров живота. Квитирование - свидетельство того, что прошла почти половина срока беременности. Если есть опасность выкидыша, то замирание становится более безопасным, так как вероятность выкидыша после него меньше, чем до него. В это время женщина часто чувствует обморок или вообще теряет сознание; у нее часто кружится голова, ее тошнит, она нервничает, а в некоторых случаях даже истерит; хотя в редких случаях некоторые женщины даже не знают точного времени, когда они забеременели.

8. **Увеличение размеров и твердости живота** - это очень характерно для беременности. Когда женщина не беременна, живот мягкий и вялый; когда она беременна и после завязывания, живот, в области матки, твердый и упругий.



Embryo at Thirty Days

a, the Head; *b*, the Eyes; *d*, the Neck; *e*, the Chest; *f*, the Abdomen.

Эмбрион в тридцать дней

a - голова; *b* - глаза; *d* - шея; *e* - грудь; *f* - живот

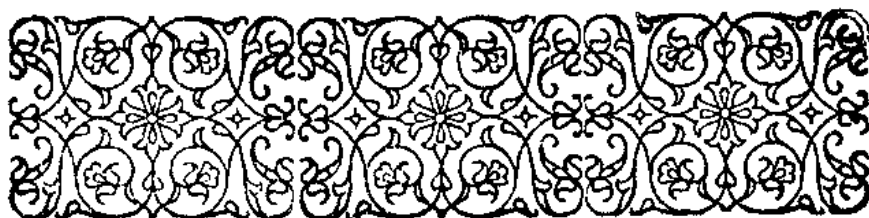
9. **Возбудимость ума.** Возбудимость ума очень часто встречается при беременности, особенно если пациентка нежная; действительно, возбудимость - это признак слабости, и она требует обильного питания, но мало стимуляторов.

10. **Высыпания на коже** - как правило, на лице, шее или горле, являются признаками беременности и для опытной матроны являются сигналом того, что знакомая, отмеченная таким образом, беременна.

11. Сердце плода - На пятом месяце появляется признак, который, если его обнаружить, служит неопровержимым доказательством зачатия, - это стук сердца ребенка. Если приложить ухо к животу, над маткой, то биение сердца плода иногда можно услышать совершенно отчетливо, а при использовании инструмента, называемого стетоскопом, звуки можно услышать еще отчетливее. Это очень ценный признак, поскольку можно не только определить наличие ребенка, но и его положение, а также то, есть ли среди них близнецы или больше.



Малышка Элизабет, появившаяся на свет по методу "сумеречного сна".
Метод "сумеречного сна". Он лишает вынашивание ребенка
большинства своих ужасов



Болезни беременности.

1. Застойные явления в кишечнике. Застойные явления в кишечнике - обычное явление при беременности; поэтому иногда необходимо принять мягкое слабительное. Следует выбирать самое мягкое, так как сильное слабительное крайне нежелательно и даже опасно.

Особенно следует избегать каломели и всех других препаратов ртути, так как ртутные лекарства ослабляют организм, а иногда даже приводят к выкидышу. Позвольте мне еще раз подчеркнуть, что в течение всего периода беременности женщина должна следить за состоянием своего кишечника, так как его застои являются плодотворной причиной болезненных, утомительных и тяжелых родов.

2. Слабительные средства Лучшими слабительными средствами являются касторовое масло, салатное масло, сложные таблетки ревеня, мед, тушеный чернослив, тушеный ревеня, изюм мускатель, инжир, виноград, печеные яблоки, печеные груши, тушеные пиппины Нормандия, кофе, коричневый хлеб и патока. Шотландская овсянка, приготовленная на новом молоке или воде, или на равных частях молока и воды.

3. Таблетки. Когда движения затруднены, а кишечник легко поддается действию, две, или три, или четыре таблетки из кастильского мыла часто помогают, а если и помогают, то гораздо лучше, чем любое другое обычное слабительное. Хорошей формой является следующая. Возьмите:

Кастильское мыло, пять капель;

Масло тмина, шесть капель;

Сделать двадцать четыре таблетки. Две, или три, или четыре принимать перед сном, время от времени.

4. Мед. Чайная ложка меда, съеденная за завтраком или растворенная в чашке чая, часто, удобно и эффективно открывает кишечник и заменяет необходимость приема слабительного.

5. Лекарства природы - физические упражнения на свежем воздухе, занятия и домашние обязанности - напротив, не только открывают кишечник, но и поддерживают его правильную работу в будущем; их неоценимое превосходство.

6. Инъекции теплой воды. Отличным средством от издержек беременности является клизма, либо из теплой воды, либо из кастильского мыла и воды, которую пациентка может вводить себе сама с помощью клизмы-аппарата. Количество теплой воды должно составлять от половины пинты до пинты; подходящая температура - температура нового молока; время введения - рано утром, два или три раза в неделю.

7. Мышечные боли в животе. Лучшим средством является пояс для беременных, который регулируется с помощью ремней и пряжек в соответствии с постепенно увеличивающимся размером матки. Этот план часто приносит большой комфорт и облегчение; действительно, такой пояс просто необходим.

8. Понос. Хотя кишечник во время беременности обычно напряжен, иногда он находится в противоположном состоянии и расслаблен. Такое расслабление часто вызвано длительным запором, и природа пытается облегчить свое состояние путем очищения. Не препятствуйте этому, позвольте ей идти своим чередом и примите немного ревеня или магнезии. Диета должна быть простой, понятной и сытной, состоять из говяжьего чая, куриного бульона, корня стрелы, а также хорошо приготовленной и разваренной овсяной каши. Мясо мясника в течение нескольких дней не следует употреблять; также необходимо избегать стимуляторов всех видов.

9. Беременная женщина иногда сильно страдает от "суетливости"; обычно это поражает ее ноги и ступни, особенно ночью, так что полностью разрушает сон; она не может лежать спокойно; каждые несколько минут она двигается, кувыркается и переворачивается - сначала на один бок, потом на другой. Причинами "непоседы" являются повышенное содержание крови в крови, раздраженное состояние нервной системы, преобладающее в данный момент, и недостаток занятий. Лечение "непоседы" заключается в следующем: спать в хорошо проветриваемой квартире, с открытым окном или дверью; тщательно омыwać все тело каждое утро, и хорошо обмывать теплой водой лицо, шею, грудь, руки и кисти каждый вечер; избегать жарких и тесных помещений; много гулять на свежем воздухе; жить на легкой, сытной, но не богатой диете; избегать мяса на ночь, и заменять его либо чашкой корня стрелы, сваренного на молоке, либо хорошо сваренной овсяной кашей.

10. **Упражнения** Если ночью у дамы случаются "приступы", ей следует встать с постели, пройтись немного по комнате, надев халат; опорожнить мочевой пузырь, повернуть подушку так, чтобы холодная сторона была рядом с головой; затем снова лечь, и есть все шансы, что она заснет. Если в течение дня ее мучают беспокойства, поездка в открытой карете, прогулка в саду или в поле, или небольшая работа по дому пойдут ей на пользу, и нет ничего лучше свежего воздуха, физических упражнений и занятий, чтобы прогнать "беспокойство".

11. **Изжога** - распространенный и часто мучительный симптом беременности. Кислота, вызывающая изжогу, часто значительно усиливается из-за переполненного желудка. Необходимо строго соблюдать воздержанную диету. Большое внимание следует уделять качеству пищи. Зелень, сдоба, горячие тосты с маслом, растопленное сливочное масло и все, что богато и грубо, следует тщательно избегать. Время от времени следует принимать либо чайную ложку тяжелой кальцинированной магнезии, либо половину чайной ложки карбоната соды - первое предпочтительнее, если есть запор, - в винном стакане теплой воды. Если эти средства не приносят облегчения, а вышеуказанные указания относительно диеты были строго соблюдены, следует попробовать следующую смесь. Возьмите:

Карбонат аммиака, половина драхмы;

Бикарбонат соды, полторы драхмы;

Вода, восемь унций;

Сделать смесь: Принимать по две столовые ложки два или три раза в день, пока не наступит облегчение.

12. **Ветер в желудке и кишечнике** - частая причина, по которой беременная женщина не может спать по ночам. Две наиболее частые причины метеоризма - это, во-первых, недостаточная физическая активность в течение дня и, во-вторых, обильная еда перед сном на ночь. Средства лечения, разумеется, в каждом случае очевидны.

13. **Опухшие ноги из-за расширенных вен (варикозное расширение вен)**. Вены часто сильно увеличены и растянуты, из-за чего ноги сильно опухают и очень болят, что мешает пациенту правильно ходить. Опухшие ноги - следствие давления матки на кровеносные сосуды, расположенные выше. Женщины, у которых были большие семьи, более других подвержены варикозному расширению вен. Если женщина выходит замуж поздно или если она очень тяжела во время беременности - вынашивает ребенка низко, - то у нее с большей

вероятностью возникнет растяжение вен. Лучше всего носить в течение дня эластичный чулок, который должен быть специально изготовлен для нее, чтобы он правильно облегал ногу и стопу.

14. Растяжение кожи живота. - При первой беременности это часто бывает неприятно, так как вызывает болезненность. Лучшим средством является растирание живота каждый вечер и утро теплым камфорным маслом, а также ношение пояса днем и широкой фланелевой повязки на ночь, которые должны быть надеты умеренно, но комфортно туго. Пояс должен быть закреплен на своем месте с помощью правильно отрегулированных ремней.

15. Перед началом родов пациентка должна особенно тщательно следить за тем, чтобы кишечник был мягко раскрыт, так как во время этого состояния костоправство значительно усиливает страдания и удлиняет период родов. Осторожные действия - это все, что необходимо; насильственные принесут больше вреда, чем пользы.

16. Набухшая и болезненная грудь. Временами во время беременности грудь сильно набухает и болит; время от времени она причиняет пациентке сильное беспокойство, поскольку ей кажется, что у нее может появиться какая-то страшная опухоль или уплотнение в груди. В таком случае не стоит опасаться. Опухоль и боль - последствия беременности, и со временем они пройдут без каких-либо неприятных последствий. Для лечения лучше всего хорошо натирать их каждый вечер и утро равными частями одеколона и оливкового масла и надевать на них кусок новой фланели; старайтесь прикрывать соски мягким бельем, так как трение фланели может их раздражать.

17. Жалобы на кишечник. Жалобы на кишечник во время беременности - явление нередкое. Доза ревеня и магнезии или касторового масла - лучшие средства, и, как правило, это все, что необходимо в качестве лекарства.

18. Судороги в ногах и бедрах во время последнего периода, особенно по ночам, часто сопутствуют беременности и вызваны тем, что матка давит на нервы, идущие к нижним конечностям. Лечение: плотно повяжите платок, сложенный как шейный платок, вокруг конечности немного выше больной части и оставьте на несколько минут. Облегчение приносит также трение рукой с опodelьдоком или лауданумом, следя за тем, чтобы по ошибке не выпить лосьон.

19. Бели. - Бели во время беременности, особенно в последние месяцы, и особенно если у женщины было много детей, часто доставляют беспокойство и в некоторой степени вызваны давлением матки на расположенные ниже части тела, вызывая раздражение. Поэтому лучший способ устранить такое давление - чтобы пациентка большую часть дня лежала на кровати или диване. Она должна рано ложиться отдыхать: спать на волосяном матрасе и в хорошо проветриваемой квартире, не загромождая постель одеждой. Толстое, тяжелое одеяло в это время, да и вообще в любое время, особенно нежелательно; пот не может легко проходить через него, как через одеяло, и поэтому она ослабевает. Она должна питаться простой, полезной и сытной пищей, воздерживаться от пива, вина и крепких напитков. Кишечник следует осторожно открывать с помощью порошка Зейдлица, который следует иногда принимать рано утром.



ДРАГОЦЕННЫЙ ЦВЕТOK

20. Раздражение и зуд наружных покровов - это очень неприятное заболевание, которое может возникнуть в любое время, но особенно в последний период беременности. Пусть диета будет простой и сытной, пусть она избегает всевозможных стимуляторов. Примите сидячую ванну с теплой водой, значительно подсоленной. Пусть она сидит в ванне, тщательно прикрыв тело.

21. Наружные части и проход в матку (влагалище) в этих случаях не только раздражены и зудят, но иногда горячи и воспалены и покрыты либо мелкими прыщиками, либо беловатыми выделениями, похожими на молочницу во рту младенца; добавление глицерина в лосьон дает большое улучшение и обычно приносит значительное облегчение.

22. Билиозность[Сноска: Некоторые из этих ценных рекомендаций взяты из книги "Роды без боли" д-ра М. Л. Холбрука] определяется некоторыми как свинство. В целом это можно рассматривать как *перекармливание*. Элементы желчи находятся в крови в количестве, превышающем возможности печени по их выведению. Это может быть вызвано либо переизбытком материалов, из которых производится желчь, либо бездействием самого органа. Задержавшись таким образом, желчь *засоряет* систему. Это результат либо слишком обильной по количеству, либо слишком богатой по качеству пищи. Особенно часто она возникает из-за чрезмерного употребления *жиров и сладостей*. Самое простое средство - самое лучшее. Простая, легкая диета с большим количеством кислых фруктов, исключая жиры и сладости, облегчит или устранил его. Не принуждайте аппетит. Пусть голод требует еды. Утром чувствительность желудка можно снять, выпив перед подъемом

чашку горячей воды, горячего молока, горячего лимонада, рисовой или ячменной воды, в зависимости от предпочтений. Для этой цели многие считают лучшим напитком кофе, приготовленный из разваренной пшеницы или кукурузы. Некоторое время полагайтесь на жидкую пищу, которая может быть поглощена абсорбентами. Сок лимонов и других кислых фруктов обычно благодарен и помогает усвоить любой избыток питательных веществ. Их можно разбавлять по вкусу. Многие пьют яичный лимонад, который оказывается очень вкусным и приемлемым.

23. Нарушенный аппетит. Если аппетит пропадает, позвольте пациенту не есть некоторое время, скажем, два или три приема пищи. Если же силы начинают уходить, попробуйте предложить какое-нибудь неожиданное лакомство; или дайте небольшое количество сытной пищи, как это делается при утренней тошноте.

24. Пилес. - В значимых случаях обратитесь к врачу. Как и в случае с запорами, так и в случае со сваями, их частым следствием, фруктовая диета, физические упражнения и режим сидячих ванн помогут предотвратить эту проблему. Большую пользу приносят частые местные прикладывания холодного компресса и даже льда, а также инъекции теплой воды. Ходьба или стояние усугубляют эту жалобу. Лежание облегчает ее. Доктор Шоу говорит: "В мире нет ничего, что принесло бы такое сильное облегчение при кипах, как голодание. Если приступ сильный, проживите целый день или даже два, если необходимо, только на чистой мягкой холодной воде. Затем дайте очень мало растительной пищи".

25. Зубная боль. Существует пословица, что женщина теряет один зуб каждый раз, когда у нее рождается ребенок. Невралгическая зубная боль во время беременности, во всяком случае, чрезвычайно распространена, и ее часто приходится терпеть. Считается, что удалять зубы во время беременности не стоит, так как потрясение нервной системы иногда приводит к выкидышу. Часто полезно полоскать рот утром и вечером холодной или теплой водой с солью. Если зубы поражены кариесом, обратитесь к хорошему стоматологу на ранних стадиях беременности и сделайте правильную перевязку поврежденных зубов. Хорошие стоматологи при современном состоянии науки удаляют очень мало зубов, но сохраняют их.

26. Чрезмерное выделение слюны обычно считалось практически неизлечимым. Пост, лечение холодной водой, физические упражнения и фруктовая диета могут быть использованы для профилактики, лечения или облегчения состояния, если это возможно, как это часто бывает.

27. Головная боль. - Это, пожалуй, почти такое же распространенное явление при беременности, как и "утренняя тошнота". Она может быть вызвана приливом крови к голове, запорами или несварением желудка, конституциональной "больной головой", невралгией, простудой, ревматизмом. Правильный образ жизни предотвратит многие проблемы с головной болью; а если это не поможет, то растирание и магнитные пассивы над головой рукой какого-нибудь здорового человека-магнита часто окажутся очень полезными.

28. Печеночные точки. С ними на лице, вероятно, придется смириться, поскольку не известно надежного способа их удаления.

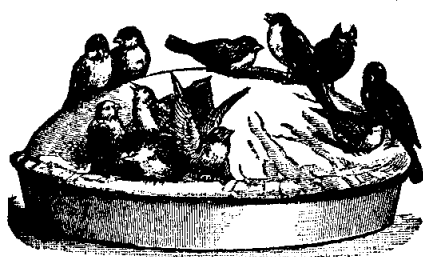
29. Желтуха. Обратитесь к врачу.

30. Боли в правом боку. Возникают примерно с пятого по восьмой месяц и объясняются давлением увеличивающейся матки на печень. Правильный образ жизни, скорее всего, облегчит ее. Можно также попробовать носить влажный пояс днем или влажный компресс на ночь, сидячие ванны и трение мокрой рукой. При сильных болях можно использовать горчичную припарку. Если обнаруживается, что физические нагрузки усиливают боль, их следует тщательно ограничить. Если при этом наблюдается лихорадка и воспаление, обратитесь к врачу. Обычно это не опасно, а только доставляет дискомфорт.

31. Пальпитация сердца. Предотвращается здоровым образом жизни и спокойным, добрым настроением. Лежание часто постепенно облегчает его, также как и компресс, смоченный водой, настолько горячей, насколько можно вынести, наложенный на сердце и возобновляемый, как только он остынет.

32. Обморок. Чаще всего вызывается "замиранием", а также тесной одеждой, плохим воздухом, перенапряжением или другим нездоровым образом жизни. Часто это не опасно. Уложите пациента в удобную позу, голова должна быть опущена, а не поднята, чтобы прохладный воздух обдувал лицо; ослабьте платье, если оно тесное; обрызгайте лицо и руки холодной водой.

33. Бессонница - наиболее вероятная причина неправильного образа жизни, которую можно предотвратить и вылечить противоположным способом. стакан или два холодной воды, выпитые специально перед сном, часто помогают заснуть; также как и купание лица, рук и ног в холодной воде. Иногда полезен короткий сон во второй половине дня. Такой сон не должен быть слишком долгим, иначе он оставляет тяжелое ощущение; его следует искать в спокойном состоянии, в хорошо проветренной, но затемненной комнате, сняв одежду, как на ночь. Аналогичный сон днем не так хорош, но это лучше, чем ничего. Теплая ситцевая ванна перед сном часто способствует засыпанию, как и легкая перкуссия, проводимая сопровождающим лицом ладонями по спине в течение нескольких минут после отхода ко сну. Чтобы обеспечить крепкий сон, не читайте, не пишите и не подвергайте ум серьезным нагрузкам в вечернее время.



MORNING SICKNESS.

УТРЕННЯЯ ТОШНОТА.

1. Беременная женщина особенно часто страдает от многих форм диспепсии, нервных расстройств, бессонницы и т. д.

2. **Утренняя болезнь** - самая распространенная и является результатом раздражения в матке, вызванного каким-либо нарушением, и ее сильно усугубляет привычка предаваться сексуальным утехам во время беременности. Если бы люди подражали низшим животным и

берегли жизненные силы матери для блага ее будущего ребенка, это было бы большим благом для человечества. Утренняя тошнота может начаться на следующий день после зачатия, но обычно она появляется через две-три недели после начала беременности и продолжается с большей или меньшей силой от двух до четырех месяцев.

3. Домашнее лечение утренней тошноты. Избегайте любой сильно приправленной и богатой пищи. Также избегайте крепкого чая и кофе. Ешьте особенно легкие и простые ужины в пять часов и не позже шести. Очень сытными и успокаивающими будут простые бульоны, которые можно найти в кулинарном отделе этой книги. Кофе, приготовленный из коричневой пшеницы или кукурузы, - отличное средство. Сок лимонов, разбавленный водой, иногда оказывается очень эффективным. Хороший лимонад с яйцом, хорошо размешанным, очень питателен и тонизирует желудок.

4. Горячие разжигающие средства на желудок и печень, а также теплые и горячие водные инъекции очень полезны.

5. Немного порошковой магнезии перед сном, разведенной в небольшом количестве молока, часто приносит почти постоянное облегчение.

6. Избегайте корсетов и любого другого давления на живот. Вся одежда должна быть свободной. Во многих случаях это полностью предотвратит все расстройства желудка.

Отношения мужа и жены во время беременности.

1. Выкидыш Если у жены случается выкидыш, необходимо принять все меры, чтобы предотвратить его повторение. В таких исключительных обстоятельствах муж должен спать отдельно первые пять месяцев беременности; по истечении этого срока можно перейти к обычным отношениям. Если произошел выкидыш, следует избегать половых сношений в течение месяца или шести недель, по крайней мере, после происшествия.

2. Оплодотворение - единственная цель полового акта, и после этого половой акт не может служить никакой другой цели, кроме чувственного удовлетворения.

3. Женщина должна судить. - Каждый мужчина должен признать тот факт, что женщина является единственным судьей в вопросе о том, когда, как часто и при каких обстоятельствах должна происходить связь. Нельзя игнорировать ее желания, ведь ее симпатии и антипатии, как уже говорилось в другой части этой книги, легко передаются еще не родившемуся ребенку. Если она сильна и здорова, нет причин, по которым страсть не следует удовлетворять умеренно и осторожно в течение всего периода беременности, но она должна быть единственным судьей, а ее желания - главными.

4. Добровольные инстинкты. - Во всем животном мире не существует добровольных инстинктов. Все самки с силой и свирепостью отталкивают приближение самца. Человеческая семья - единственное исключение. Однако мужчина, который любит свою жену, будет уважать ее при любых обстоятельствах, признавать ее состояние и подчиняться ее желаниям.



A Private Word to the Expectant Mother

Частное слово будущей матери.

Элизабет Кэди Стэнтон в своей лекции для дам так излагает свои взгляды на материнство и безболезненные роды:

"Мы должны воспитывать наших дочерей в духе того, что материнство - это прекрасно и что Бог никогда не проклинал его. И это проклятие, если это проклятие, может быть снято, как человек снял проклятие родов; как проклятие было снято с потомков Хама. Моя миссия - проповедовать это новое Евангелие. Если вы страдаете, то не потому, что прокляты Богом, а потому, что нарушаете Его законы. Какой инкуб должен быть в женщине, чтобы она узнала, что боли материнства не являются проклятием для ее рода. Мы знаем, что среди индейцев скво не страдают при родах. Они отходят от строя, даже на марше, и через короткое время возвращаются к нему с новорожденным ребенком. Какая нелепость - полагать, что прокляты только просвещенные христианские женщины. Но одно слово факта стоит целого тома философии; позвольте мне рассказать вам о своем собственном опыте. Я мать семерых детей. Мое детство прошло в основном на свежем воздухе. Я рано прониклась идеей, что девочка так же хороша, как и мальчик, и воплотила ее в жизнь. Я проходила пять миль до завтрака или проезжала десять верхом на лошади. После замужества я носила одежду с умом. Их вес полностью лежал на моих плечах. Я никогда не сжимала свое тело, выходящее из естественной формы. Когда родились мои первые четверо детей, я почти не страдала. Тогда я решила, что мне совершенно не нужно страдать, поэтому я легко одевалась, каждый день гуляла, жила как можно больше на свежем воздухе, не ела никаких приправ и специй, молчала, слушала музыку, рассматривала картины и как следует ухаживала за собой. В ночь перед рождением ребенка я прошла три мили пешком. Ребенок родился без единой частицы боли. Я искупала и одела его, и он весил десять с половиной фунтов. В тот же день я обедала с семьей. Все говорили, что я непременно умру, но у меня не было ни рецидива, ни минутного неудобства из-за этого. Я знаю, что это не деликатно и не изысканно, но если вы хотите быть бодрыми и здоровыми, несмотря на болезни ваших предков и ваше собственное пренебрежение законами природы, попробуйте это".

Должны ли беременные женщины работать?

1. Дети, рожденные от **перегруженных работой матерей**, будут карликовыми и тщедушными. Однако их шансы выше, чем у детей неактивных, зависимых, ленивых матерей, у которых нет ни мозга, ни мышц, чтобы передать их сыну или дочери. Истина, по-видимому, заключается в том, что чрезмерный труд, как для тела, так и для ума, одинаково вреден как для мужчин, так и для женщин; и здесь кроется жало этого старого проклятия". В этом пункте содержится все, что необходимо сказать по вопросу о том, должны или не должны рожать беременные женщины.

2. По крайней мере, несомненно, что они не должны быть глупыми лентяйками; с другой стороны, столь же несомненно, что они должны быть избавлены от болезненных трудовых занятий, которые истощают их и лишают счастья. Приятные и полезные физические и интеллектуальные занятия, однако, не только не принесут вреда, но и принесут положительную пользу.

3. **Лучший мужчина и лучшая женщина.** Лучший мужчина - это тот, кто может воспитать лучшего ребенка, а лучшая женщина - это та, которая может воспитать лучшего ребенка. Мы очень правильно превозносим до небес Гарриет Хосмер, художницу, за то, что она высекла из мрамора статую Зенобии; насколько же больше мы должны петь дифирамбы мужчине и женщине, которые произвели на свет благородного мальчика или девочку. Один - это кусочек безжизненной красоты, другой - кусочек жизни, включающий в себя всю красоту, все возможности.



Слова для молодых матерей

Слова для молодых матерей.

Акт кормления грудью иногда бывает болезненным для матери, особенно до того, как привычка полностью укоренилась. Дискомфорт значительно усиливается, если кожа, покрывающая соски, нежная и чувствительная. При всасывании она оттягивается, оставляя их в таком состоянии, что необходимое давление губ ребенка причиняет сильную боль.

Элизабет Робинсон Сковил в журнале *Ladies' Home Journal* пишет, что это можно предотвратить, если не полностью, то в значительной степени, промывая соски дважды в день в течение шести недель до родов порошкообразными квасцами, растворенными в спирте, или солью, растворенной в коньяке. Если есть какие-либо симптомы растрескивания кожи, когда ребенок начинает кормить грудью, их следует смазывать смесью танина и глицерина. Это средство нужно смыть до того, как ребенок прикоснется к ним, и обновить, когда он покинет их. Если они очень болезненны, врач, вероятно, назначит добавлять в смесь морфий. Резиновый щиток для сосков, который нужно надевать во время кормления, приносит большое облегчение. Если соски втянуты или втянуты внутрь, их можно безболезненно вытянуть, наполнив пинтовую бутылку кипятком, опорожнив ее и быстро наложив горлышко на сосок. Когда воздух в бутылке остывает, он конденсируется, образуя вакуум, и сосок выталкивается воздухом, находящимся за ним.

Если молоко скапливается или "застывает" в груди твердыми пятнами, их следует очень осторожно, от основания вверх, натереть теплым камфорным маслом. Растирание должно быть самым легким и нежным, без нажима. Если у основания груди появились шишки, она покраснела, набухла и болезненна, следует приложить салфетки, выжатые из холодной воды, и обратиться к врачу. Пока грудь полная и твердая, не стоит сильно беспокоиться. Именно при появлении уплотнений следует сообщить об этом врачу, чтобы он, по возможности, предотвратил образование абсцессов.

Пока женщина кормит грудью, она должна есть много сытной пищи - молоко, овсянку, пшеничные хлопья и хорошее сочное свежее мясо, вареное, запеченное или жареное, но не жареное. Между каждым приемом пищи, перед сном и один раз за ночь следует выпить чашку какао, кашу на молоке, хороший говяжий чай, бараний бульон или любой теплый питательный напиток. Чая и кофе следует избегать. Важно поддерживать пищеварение в порядке, и для этого следует тщательно регулировать работу кишечника. При необходимости для этого можно использовать любые слабительные минеральные воды или чайную ложку порошка солодки, принятую на ночь. Следует избегать сильнодействующих слабительных препаратов из-за их влияния на ребенка. Ребенка следует отлучать от груди в девять месяцев, если только это время не приходится на очень жаркую погоду или если младенец настолько чувствителен, что смена пищи может нанести ему вред. Если мать не очень сильна, ее грудничок иногда лучше развивается на искусственной пище, чем на естественном питании. Постепенно увеличивая интервал между кормлением и кормлением ребенка, когда он голоден, можно без особых проблем отучить его от груди.

Молодая мать должна носить теплую нижнюю одежду, толстые чулки и фланелевую кофту поверх ночного платья, если у нее нет привычки надевать нижний жилет. Если тело не защищено теплой одеждой, то нервная энергия чрезмерно расходуется на поддержание жизненного тепла, и нервные силы тратятся впустую при попытке заставить систему сделать то, что должно быть сделано для нее внешними средствами.





Как иметь красивых детей

Как иметь красивых детей.

1. Влияние родителей Искусство иметь красивых детей - вопрос, который интересовал людей всех эпох и национальностей. Уже не вызывает сомнений влияние, которое родители могут оказывать и оказывают на свое потомство, и в других частях этой книги показано, что красота во многом зависит от состояния здоровья в момент зачатия. Поэтому не менее важно, чтобы родители тщательно следили за своим здоровьем и здоровьем своих детей, чтобы у них развивалось крепкое телосложение. Без хорошего здоровья не может быть красоты.

2. Мы знаем, что слишком ранние или слишком поздние браки приводят к рождению детей, плохо развитых как умственно, так и физически. Причины этого очевидны: Пара, вступающая в брак слишком рано, не обладает зрелостью и, следовательно, передаст слабость своему потомству; с другой стороны, люди, вступающие в брак поздно, не могут обрести то нормальное состояние, которое способствует здоровью и энергичности потомства.

3. Скрещивание темпераментов и национальностей. - Скрещивание темпераментов и национальностей улучшает потомство. Если молодые люди разных национальностей вступают в брак, их дети при соблюдении соответствующих гигиенических законов, как правило, красивы и здоровы. Например, у американца и немки или ирландца и немки, сочетающихся браком, дети получаются красивее, чем у тех, кто женится на представителях одной национальности. Люди с разными темпераментами, вступающие в брак, всегда оказывают хорошее влияние на потомство.

4. Правильное время. Чтобы добиться наилучших результатов, зачатие должно происходить только тогда, когда оба родителя находятся в наилучшем физическом состоянии. Если один из родителей в момент зачатия испытывает какие-либо недомогания, это отразится на здоровье ребенка. Многие дети, появившиеся на свет с болезнями или другими недугами, отпечатавшимися на их слабых телах, свидетельствуют о неосмотрительности и невежестве родителей.

5. Во время беременности матери следует уделять время самосовершенствованию и интересоваться красивыми картинами или гравюрами, на которых изображены жизнерадостные и красивые фигуры. Приобретите несколько хороших книг,

иллюстрирующих искусство, с прекрасными изображениями статуй и других привлекательных картин. Для этой цели можно приобрести несколько иллюстрированных журналов.

6. Беременные матери должны избегать мыслей об уродливых людях или тех, кто отмечен каким-либо уродством или болезнью; избегать травм, испуга и болезней любого рода. Также избегайте некрасивых поз и неловкого поведения, но культивируйте в себе грацию и красоту. Избегайте трудностей с соседями или других неприятностей.

7. Она должна поддерживать себя в хорошем физическом состоянии и хорошо питаться, так как недостаток пищи всегда вредит ребенку.

8. **Совершенствование ума.** - Мать должна читать подходящие статьи в газетах или хорошие книги, занимать свой ум. Если она культивирует в себе стремление к интеллектуальному совершенствованию, то это же стремление будет в большей или меньшей степени проявляться в росте и развитии ребенка.

9. **Подобное порождает подобное,** везде и всегда - в общих формах и в конкретных чертах, в душевных качествах и в телесных состояниях, в тенденциях мышления и в привычках действия. Пусть эта великая истина глубоко запечатлется в сердцах всех, кто хочет или собирается стать родителями.

10. **Наследственность.** Дети мужского пола обычно наследуют особенности и болезни матери, а дети женского пола - отца.

11. Поэтому настоятельно рекомендуется в период внутриутробной беременности прилагать особые усилия, чтобы сделать жизнь женщины как можно более гармоничной, чтобы все ее окружение имело характер, способный вдохновлять ум мыслями о физической и умственной красоте и совершенстве, и чтобы она была ограждена от всех влияний, какого бы характера они ни были, имеющих ухудшающую тенденцию.



Цветок розы

Торжественные уроки для родителей.

1. Чрезмерные удовольствия и боли... Женщину во время беременности следует беречь от насильственных и чрезмерных удовольствий и болей; в это время она должна воспитывать в себе мягкость, доброжелательность и доброту.

2. Наследственные эффекты. Те, кто рождаются и становятся безумцами, не обязательно происходят от безумных родителей или от предков, в крови которых есть явная примесь сумасшествия, но они получают от своих предков определенные впечатления на их умственные и моральные, а также физические существа, которые, как железный слепок, фиксируют и формируют их последующие судьбы. Истерия матери может развить безумие у ребенка, а пьянство отца - эпилепсию или манию у сына. Неуправляемые страсти родителей могут высвободить фурии безумия в умах их детей, а плохое обращение с женой может породить болезненных или слабоумных детей.

3. Влияние преобладающих страстей может передаваться от родителя к ребенку так же точно, как и сходство внешности. Верно сказано, что "способности, преобладающие в силе и активности у родителей, в момент начала органического существования ребенка определяют его будущий умственный склад". Плохое психическое состояние матери может привести к серьезным дефектам ее будущего ребенка.

4. Необычные эффекты, производимые на еще не родившегося ребенка внезапными психическими эмоциями матери, являются замечательными примерами своего рода электротипирования на чувствительных поверхностях живых форм. Несомненно, действие разума в таких случаях может увеличивать или уменьшать молекулярные отложения в нескольких частях системы. Точное место, которое каждая отдельная частица займет в новой органической структуре, может быть определено влиянием мысли или чувства. В этот жизненно важный период между женой и мужем должны существовать совершенная любовь и совершенная гармония.

5. Иллюстрация: если внезапное и сильное душевное волнение женщины оказывает такое влияние на ее желудок, что вызывает рвоту, и на сердце, что почти останавливает его движение и вызывает обморок, можем ли мы поверить, что оно не окажет влияния на ее матку и хрупкое существо, заключенное в ней? Факты и разум доказывают реальность этого влияния, и родителям и ребенку будет гораздо полезнее, если лучше понять условия и степень его действия.

6. Беременные женщины не должны подвергаться воздействию причин, способных вызвать стресс или оказать иное сильное впечатление на их разум. Последовательная жизнь с достойными целями должна быть целью и задачей каждой будущей матери.

Десять правил здоровья для младенцев сокращают смертность в два раза.

В прошлом году в Нью-Йорке умерло 94 ребенка из каждой тысячи родившихся. В Монтклере, штат Нью-Джерси, из каждой тысячи младенцев, родившихся за тот же период, умерло только тридцать восемь. Большая заслуга в таком низком уровне младенческой смертности в последнем городе принадлежит детскому саду Монтклера, который предписывает следующую декаду правил здоровья младенцев:

1. Давать ребенку чистое молоко и внимательно следить за его кормлением.
2. Содержите все, что связано с ребенком, в абсолютной чистоте. Чистота в доме - залог здоровья ребенка. Неухоженные дети обычно болеют.
3. Никогда не позволяйте ребенку переохлаждаться. Держите его руки и ноги в тепле.
4. Регламентируйте день ребенка по часам. Все его желания должны выполняться в установленное время.
5. Уменьшайте количество пищи ребенка, как только появляются признаки заболевания. Большинство детей все равно перекармливаются.
6. Взвешивайте ребенка каждую неделю, пока ему не исполнится год. Его вес - показатель здоровья.
7. Каждая мать должна ежедневно заниматься спортом на свежем воздухе. Это означает лучшее здоровье для ее детей.
8. Каждого ребенка нужно больше "мочить" и меньше мучить. Малыши очень любят обниматься, но они могут обойтись и без поцелуев.
9. Не развлекайте и не играйте с ребенком слишком много. Обычный распорядок дня - это все, в чем нуждается его маленький мозг в первое время.
10. Не позволяйте разным людям заботиться о ребенке. Даже члены одной семьи заставляют ребенка нервничать, если они слишком много суетятся вокруг него.



The Care of New-Born Infants.

Уход за новорожденными.

1. Первое, что обычно нужно сделать, - это искупать маленького незнакомца, используя мыло и теплую воду. Чтобы удалить белый налет, который обычно покрывает ребенка, используйте оливковое масло, гусиный жир или сало и нанесите его мягким куском изношенной фланели, а когда ребенок будет полностью чистым, сотрите все свежим куском фланели.

2. Многие врачи в Соединенных Штатах рекомендуют тщательно смазывать ребенка чистым салом или оливковым маслом, а затем вытирать насухо, как указано выше. Этим способом можно избежать попадания воды, а вместе с ней и большого риска простудиться.

3. Применение бренди или ликера совершенно излишне и обычно приносит больше вреда, чем пользы.

4. Если младенец слабо дышит или проявляет другие признаки сильной слабости, его не следует сразу обмывать, а оставить в тишине и покое, тепло укутав, пока жизненные процессы не приобретут достаточную степень активности.

5. **Перевязка пупка** Ничто не может быть лучше для перевязки пупка, чем впитывающий антисептический хлопок. На хлопке не должно быть жира или масла. После отделения пуповины пупок следует смазать небольшим количеством космолина, по-прежнему используя впитывающую вату. Пупочная нить обычно отделяется через неделю; можно задержаться и в два раза дольше, это не будет иметь существенного значения, главное - позволить ей отпасть самой по себе.

6. **Одежда младенца.** - Одежда младенца должна быть легкой, мягкой и совершенно свободной. Мягкий фланелевый бандаж необходим *только* до заживления пупка. После этого, если вы хотите, чтобы ваш малыш был счастлив и здоров, от бандажа следует полностью отказаться. Сшейте платье "Матушка Хаббард": сначала наденьте мягкую шерстяную рубашку, затем приготовьте фланелевые юбки, чтобы они свисали с шеи, как слип. Сделайте один вид с рукавами и один такой же без рукавов, затем белые муслиновые юбки (если они желательны), все точно так же. Тогда малышка будет готова к любой погоде. В сильную жару просто наденьте один фланелевый слип с рукавами, оставив рубашку. Весной и осенью - рубашку и юбку без рукавов. В холодную погоду - рубашку и обе юбки. Все эти предметы одежды можно надеть сразу, что делает процесс одевания очень быстрым и легким. Это наиболее одобренные современные фасоны для одевания младенцев, а с длинными кашемировыми чулками, прикрепленными к пеленкам, маленькие ножки могут свободно пинаться, без старомодного одеяла с булавками, которое мучает активного, здорового от природы ребенка и тормозит его развитие. Если тугие пояса - это травма для взрослых людей, то во имя жалости освободите бедного младенца от их мучений!

7. **Подгузники** должны быть из мягкого льна, и нужно быть очень осторожным, чтобы не застегнуть их слишком туго. Никогда не сушите их, а всегда тщательно стирайте, прежде чем использовать снова.

8. Повязку не нужно носить после того, как пупок заживет так, что не будет требовать перевязки, поскольку она не служит никакой цели, кроме удержания на месте повязки на пупке. Тело ребенка должно быть тщательно согрето в области груди, кишечника и ног. Дайте сердцу и легким достаточно места для дыхания.

9. Правильное время для укорачивания одежды - около трех месяцев летом и шести месяцев зимой.

10. Купание младенцев. В первую неделю жизни ребенка не следует полностью раздевать и мыть. Это слишком утомительно. После того как ребенку исполнится неделя, его следует купать каждый день; после трехнедельного возраста его можно опускать в воду и поддерживать одной рукой, пока он моется другой. Никогда, однако, не позволяйте ему оставаться в воде слишком долго. От десяти до двадцати минут - это предел. Используйте мыло Pears' или кастильское мыло, быстро вытирайте губкой или мягким полотенцем.



УХОД

УХОД.

1. Новорожденный младенец нуждается только в материнском молоке. Настоящая мать будет кормить своего ребенка грудью, если есть такая возможность. Младенец будет лучше развиваться и получит гораздо больше шансов на жизнь.
2. Материнское молоко - это естественная пища, и ничто не может полностью заменить его. В первые несколько дней его не нужно докармливать, как это было принято считать несколько лет назад. Выделений материнской груди вполне достаточно.
3. Искусственное питание - Токология утверждает: "Лучшее искусственное питание - это сливки, уменьшенные и подслащенные сахаром мельницы. Анализ показывает, что человеческое молоко содержит больше сливок и сахара и меньше казеина, чем молоко животных".
4. Молоко должно составлять основу всех пищевых препаратов. Если молоко слишком крепкое, последует несварение желудка, и ребенок будет терять, а не набирать силы.

Отлучение от груди... Отлучение ребенка от груди во многом зависит от силы и состояния матери. Если это не происходит в жаркую погоду, то от девяти до двенадцати месяцев - это тот срок, когда любого ребенка следует кормить грудью.

Питание при отлучении от груди. Младенцы очень много плачут во время отлучения от груди, но несколько дней терпеливого упорства помогут преодолеть все трудности. Давайте ребенку исключительно молочную пищу: хлеб Грэма, молочные крекеры и молоко, или немного молока, сгущенного с вареным рисом, немного желе, яблочного соуса и т.д., можно смело использовать. Отличным питанием является дробленая пшеница, овсянка, зародыши пшеницы или что-либо подобное, тщательно приготовленное и поданное с небольшим количеством сливок и сахара.

Если мать сильно страдает от скопления молока в груди после отлучения ребенка от груди, извлеките его, взяв бутылку емкостью около пинты или кварты, положив вокруг бутылки кусок ткани, выжатой в теплой воде, затем наполните ее кипятком, вылейте воду и приложите бутылку к груди, и охлаждение бутылки создаст вакуум и втянет молоко в бутылку. Это один из лучших методов, используемых в настоящее время.

Если **менструация** возобновилась во время кормления грудью, ребенка следует сразу же отлучить от груди, так как молоко матери больше не содержит достаточного количества питательных веществ. Если мать забеременела во время кормления ребенка, его следует сразу же отлучить от груди, иначе это нанесет серьезный ущерб здоровью ребенка. Молоко матери больше не является достаточно богатым, чтобы питать ребенка и поддерживать его здоровье.

Уход за бутылочкой. - Если ребенок питается из бутылочки, необходимо следить за ее чистотой. Никогда не используйте белые резиновые соски. Предпочтительнее использовать обычную бутылочку с черной резиновой соской.

Не следует разрешать детям садиться за стол до двух лет.

Натертости. Одно из лучших средств - порошок ликоподия; наносите его каждый раз, когда моете ребенка, но сначала вымойте его чистым кастильским мылом; также хорошо подходит мыло "Груша". Также очень рекомендуется препарат из оксида цинка. Натертости иногда возникают из-за кислотного состояния желудка; в этом случае дайте несколько доз кастореума.

Если младенца сильно мучают колики, нет ничего лучше чая из ромашки или кошачьей мяты. Нарвите листьев, заварите чай и давайте его в теплом виде, как только ребенок сможет его вынести.

КОРМЛЕНИЕ МЛАДЕНЦЕВ.

1. Лучшая пища для младенцев - материнское молоко; следующая по качеству - коровье молоко. Коровье молоко содержит примерно в три раза больше творога и в два раза меньше сахара, и его следует разбавлять двумя частями воды.

2. В коровьем молоке слишком мало сливок и слишком мало сахара, и, несомненно, нет лучшего препарата, чем корм Меллина, с которым его можно смешать (в соответствии с инструкцией).

3. У детей, которых кормят пищей, не содержащей жиров, обычно поздно появляются зубы, их мышцы становятся дряблыми, а кости мягкими. Дети будут слишком толстыми, если в их пище содержится слишком много сахара. Сахар всегда делает их плоть мягкой и дряблой.
 4. В первые два месяца ребенка нужно кормить каждые два часа днем и два-три раза ночью, но не чаще. Десять или одиннадцать кормлений за двадцать четыре часа - это все, что ребенок может вынести и остаться здоровым. В три месяца ребенка можно кормить не каждые два, а каждые три часа.
 5. Детей можно приучить к регулярным привычкам, если кормить и укладывать спать в одно и то же время каждый день и вечер. Нервные заболевания вызываются нерегулярным режимом сна и питания, а также применением успокаивающих лекарств.
 6. Ребенка пяти-шести месяцев не следует кормить на ночь - с девяти вечера до шести-семи утра, так как перекармливание является причиной большинства случаев бодрствования и нервозности детей в ночное время.
 7. Если ребенка рвет вскоре после приема бутылочки, а в стуле появляется непереваренная пища, это признак перекармливания. Если большая часть бутылочки была вырвана, избегайте следующей бутылочки в обычное время и переходите на одну бутылочку. Если ребенок находится на грудном вскармливании, действуют те же принципы.
 8. Если ребенок опустошает свою бутылочку и энергично сосет пальцы после того, как бутылочка опустошена, это очень очевидно, что ребенок недостаточно накормлен, и его питание следует постепенно увеличивать.
 9. Несколько раз в день давайте ребенку немного холодной воды.
-

МЛАДЕНЧЕСКИЕ КОНВУЛЬСИИ.

Определение. - Детские судороги соответствуют ознобу у взрослого человека и являются наиболее распространенным поражением головного мозга у детей.

Причины. - Все, что раздражает нервную систему, может вызвать судороги у ребенка, как прорезывание зубов, неперевариваемая пища, глисты, водянка мозга, наследственная конституция, или они могут быть сопутствующим симптомом почти всех острых заболеваний детей, или когда извержение подавлено при эруптивных заболеваниях.

Симптомы. При судорогах у ребенка родители обычно пугаются и очень редко делают то, что должно быть сделано для облегчения состояния. Ребенок перед припадком обычно раздражителен, можно заметить подергивание мышц лица, или оно может наступить внезапно, без предупреждения. Ребенок становится бесчувственным, крепко сжимает руки, губы синеют, глаза становятся неподвижными, изо рта идет пена, голова откинута назад. Судороги обычно длятся две-три минуты; иногда, однако, до десяти-пятнадцати минут, но редко.

Средство. Примите теплую ванну и осторожно разотрите ребенка. Одежда, выжатая из холодной воды и приложенная к нижней и задней части головы, и много свежего воздуха обычно снимают судороги. Обязательно ослабьте одежду на шее ребенка. После окончания судорог дайте ребенку несколько доз бромистого калия и сделайте инъекцию касторового

масла, если живот вздулся. Бромистый калий следует держать в доме, чтобы использовать его в случае необходимости.



БЕДНЫЕ ДЕТИ ИЗ ПРИЮТА

Боли и недомогания у кормящих.

1. **Болезненные соски** Если бы во время последних месяцев беременности женщина принимала "средства для укрепления сосков", болезненные соски в период сосания не были бы столь распространены, как сейчас.

2. Болезненность сосков часто возникает из-за неразумного обычая позволять ребенку держать сосок во рту почти постоянно. Другая частая причина болей в сосках - это рак у младенца. Еще одна причина болей в сосках - это то, что мать, после того как ребенок пососал, прикладывает мокрый сосок. Поэтому она должна всегда высушивать сосок, не растирая, а протирая его мягким батистовым или газонным платком или куском мягкой льняной тряпки - один или другой из них всегда должен быть под рукой - каждый раз сразу после того, как ребенок закончил сосать, и непосредственно перед тем, как приложить к соску любую из следующих присыпок или лосьонов.

3. Одно из лучших средств от боли в сосках - следующая присыпка:

Возьмите боракс, одну драхму;

порошкообразный крахмал, семь драхм.

Смешать. Щепотку порошка часто прикладывать к соску.

Если вышеперечисленные средства не помогают, попробуйте использовать глицерин, нанося его каждый раз после кормления.

4. Здоровая женщина с хорошо развитой грудью и хорошим соском редко, если вообще когда-либо, имеет собранную грудь; именно нежные, плохо развитые груди и хуже развитые соски обычно страдают от этой болезненной жалобы. А почему? Как правило, причина кроется в девичестве. Если она воспитывается в роскоши, ее здоровье и грудь непременно ослабевают, а значит, и страдают, особенно если развитие груди и сосков было задержано и нарушено тесными корсетами. Сосок втягивается внутрь и остается на одном уровне с грудью - как будто он не имеет никакого значения для ее будущего благополучия, как будто он ничтожен.

5. **Туго завязанным шнуркам** придется понести наказание, о котором они даже не мечтают. О, чудовищная глупость таких действий! Когда же матери очнутся от своей летаргии? Давно пора это сделать! Из-за того, что у матери "нет соска", из-за последствий тугой шнуровки, многие дома остались бездетными, младенцы не могут получить должного питания и в результате умирают! Это ужасное положение вещей! Но мода, к сожалению, ослепляет глаза и заглушает уши своих приверженцев!

6. Собранная грудь, или "плохая грудь", как ее иногда называют, чаще всего возникает после первого родовспоможения и в течение первого месяца. Поэтому следует проявлять большую осторожность, чтобы избежать этого несчастья. Сцеженная грудь часто возникает из-за небрежности матери, которая не прикрывает грудь во время сосания. Нельзя уделять слишком много внимания тому, чтобы грудь была в комфортном тепле. Для этого во время кормления нужно накинуть на шею, плечи и грудь шаль или квадрат фланели.

7. **Еще одна причина** нагрубания груди возникает, когда мать садится в постели, чтобы пососать ребенка. Его нужно приучать брать грудь, когда она лежит; если эта привычка не привита вначале, то потом ее будет трудно привить. Хорошие привычки можно прививать ребенку с самого раннего младенчества.

8. Когда кормящая мать чувствует обморок, она должна немедленно лечь и немного подкрепиться: чашка чая со взбитым в нем желтком яйца, чашка теплого молока или говяжий

чай - все это прекрасно подойдет для этой цели. Бренди или любой другой спиртной напиток мы бы не рекомендовали, так как после того, как непосредственное действие стимулятора пройдет, наступит еще большая депрессия; мало того, частый прием бренди может войти в привычку, стать необходимостью, что будет бедствием, о котором следует сожалеть!

9. Сильные чистящие средства в этот период крайне неуместны, так как они могут причинить боль младенцу, а также навредить матери. Если уж совсем необходимо дать лекарство, следует выбрать самое мягкое, например, дозу касторового масла.

10. Если кормящая женщина привыкла к издержкам, ей следует есть коричневый, а не белый хлеб. В большинстве случаев это позволит ей обойтись без аперитива. Коричневый хлеб можно приготовить из муки тонкого помола, либо смешав вместе одну часть отрубей и три части пшеничной муки тонкого помола, а затем сделать из них хлеб обычным способом. Патока вместо масла на коричневом хлебе повышает его эффективность в качестве аперитива; а кусковой сахар в чае следует заменить сырым.

11. Для профилактики запоров: тушеный чернослив, тушеные французские сливы или тушеные нормандские пиппины - прекрасные средства для профилактики запоров. Пациент должен съедать каждое утро дюжину или пятнадцать штук. Лучше всего тушить чернослив или французские сливы следующим образом: положите фунт чернослива или французских слив и две столовые ложки сахара-сырца в коричневую банку, залейте водой, поставьте в медленную духовку и тушите три-четыре часа. Тушеный ревеня и тушеные груши часто выступают в качестве мягких и нежных аперитивов. Мускатный изюм, съеденный за десертом, часто без лекарств облегчает работу кишечника.

12. Холодная вода - стакан холодной воды, выпитый рано утром, иногда эффективно облегчает состояние кишечника; действительно, мало кто знает о ценности холодной воды как аперитива - это одно из лучших средств, которым мы располагаем, и, в отличие от лекарственных аперитивов, оно ни в коем случае не может нанести вред. Вливание теплой воды - один из лучших способов облегчить работу кишечника.

13. Хорошо приготовленные овощи. Хотя кормящая мать должна, особенно если у нее большой вес, употреблять разнообразные хорошо приготовленные овощи, такие как картофель, спаржа, цветная капуста, французская фасоль, шпинат, тушеный сельдерей и репа; ей следует избегать употребления зелени, капусты и огурцов, так как они могут повлиять на ребенка и вызвать у него схватки, боли и "рыхлость" кишечника.

14. Отмените необходимость приема лекарств - Позвольте мне еще раз - на этом нельзя настаивать слишком настоятельно - настоятельно посоветовать кормящей матери использовать все средства в виде диеты и т.д., чтобы отменить необходимость приема лекарств, так как повторение аперитивов вредит, и очень сильно, и ей, и ребенку. Более того, чем больше лекарств она глотает, тем больше их требуется; так что если она однажды возьмет в привычку регулярно принимать физики, кишечник не будет действовать без них. Что за жалкое существование - постоянно глотать лекарства!





HEALTHY YOUTH AND RIPE OLD AGE.

Домашние уроки по уходу за больными детьми.

1. Неправильное управление. Каждый врач знает, что большая часть заболеваний, которым подвержен младенческий возраст, напрямую связана с неправильным управлением. Проблемы с пищеварительной системой в большинстве случаев связаны с ошибками, допущенными либо при выборе пищи, либо при ее приготовлении.

2. Респираторные заболевания, или болезни горла и легких, возникают, как правило, из-за недостатка заботы и рассудительности в вопросах одежды, купания и воздействия холода и сквозняков. Ребенок всегда должен быть одет в соответствии с существующей температурой погоды.

3. Нервные заболевания. Нервные заболевания часто усугубляются, если не вызываются чрезмерной стимуляцией мозга, нерегулярным сном, приемом "успокаивающих" лекарств или употреблением непереваренной пищи.

4. Кожные заболевания. - Кожные заболевания обычно вызваны отсутствием надлежащего ухода за кожей, неправильной одеждой или питанием, а также беспорядочным общением с медсестрами и детьми, которые являются переносчиками заразных болезней.

5. Постоянные травмы. - Постоянные травмы часто возникают из-за того, что ребенка поднимают за одну руку, позволяют ему упасть, разрешают играть с острыми инструментами и т. д.

6. Правила и принципы. - Каждая мать должна понимать правила и принципы домашнего ухода. Дети - очень нежные растения, и отсутствие должных знаний часто приводит к катастрофе, а то и к летальному исходу. Внимательно изучите и следуйте принципам и правилам, которые изложены в различных частях этой работы по уходу за больными и приготовлению пищи для них.

7. Что должна знать мать:

I. Уход за молоком, стерилизация молока, уход за бутылочками, приготовление обычно используемого детского питания, общие принципы кормления младенцев, правила качества и частоты.

II. Купание. Ежедневное купание; использование горячих, холодных и горчичных ванн.

III. ГИГИЕНА КОЖИ. Уход за полостью рта, глазами и ушами. Вентиляция, температура, чистота, уход за салфетками и т. д.

IV. Приучение детей к правильным телесным привычкам. Простые средства лечения в болезнях и т. д.

8. Плач больного ребенка. Плач ребенка - это язык, по которому в некоторой степени можно определить характер его страданий. Манера произнесения крика, его высота и тон обычно являются симптомами определенного вида заболевания.

9. Боли в животе. - Крик ребенка, страдающего от боли в животе, громкий, возбудимый и спазматический. Ноги подтягиваются, а когда боль прекращается, они расслабляются, и ребенок, всхлипывая, засыпает и отдыхает, пока его снова не разбудит боль.

10. Проблемы с легкими. Когда у ребенка поражены легкие или горло, он никогда не плачет громко и непрерывно. Затруднение дыхания вызывает как бы приглушенный плач и тихий стон. Если есть небольшой кашель, это, как правило, признак осложнения в легких.

11. Болезни мозга. - При болезнях мозга крик всегда резкий, короткий и пронзительный. Сонливость обычно следует за каждым спазмом боли.

12. Лихорадка. - Дети редко плачут при лихорадке, если их не беспокоить. С ними нужно обращаться очень нежно и разговаривать очень тихим и ласковым голосом.

13. Комната больного ребенка должна содержаться в строжайшей чистоте. Никакой шум не должен нарушать тишину и покой ребенка. Если погода мягкая, необходимо обеспечить приток свежего воздуха; температура должна поддерживаться на уровне около 70 градусов. В комнате должен находиться термометр, а воздух следует менять несколько раз в течение дня. Это можно делать с безопасностью для ребенка, накрывая его шерстяными одеялами, чтобы защитить от сквозняка, а окна и двери открывать. Свежий воздух часто помогает больному ребенку больше, чем лекарства врача. Займите лучшую комнату в доме. Если необходимо, возьмите гостиную, всегда делайте комнату приятной для больного.

14. Посетители... Тщательно избегайте разговоров посетителей или громких и шумных игр детей в доме. Если в доме много шума, которого невозможно избежать, лучше всего заткнуть уши больного ватой.

15. Свет в комнате. Свет имеет тенденцию вызывать нервную возбудимость, поэтому лучше всего исключить как можно больше дневного света и держать комнату в полумраке, пока состояние ребенка не начнет улучшаться. Следите за тем, чтобы ночью от горячей лампы не исходило никаких запахов. Когда ребенок начнет поправляться, дайте ему побольше солнечного света. После того как ребенок начнет поправляться, впустите в комнату весь солнечный свет, который пропускают окна. Отведите для кровати больного южную комнату.

16. **16. Болезнь летом** Если погода очень жаркая, лучше смочить полы холодной водой или поставить в комнате несколько блюд с водой, но при этом следить, чтобы больной не находился на сквозняке, и избегать резких перепадов температуры.

17. **Купание.** Купайте каждого больного ребенка в теплой воде один раз в день, если это не запрещено врачом. Если в отсутствие врача у ребенка случился спазм или любой приступ тяжелого нервного характера, сразу же поместите его в горячую ванну. Горячая вода - одно из лучших средств для лечения нервных заболеваний.



18. **Скарлатина и корь** - купайте ребенка в теплой воде, чтобы вывести сыпь, и добавляйте в каждую ванну примерно десертную ложку горчицы.

19. **Питье.** - Если ребенок страдает от лихорадки, давайте ему столько воды, сколько он хочет. Тостовая вода будет питательной. Когда желудок ребенка находится в раздраженном состоянии, пищу, содержащую молоко или любую другую жидкость, следует давать очень редко. Ячменная и рисовая вода очень успокаивают раздраженный желудок.

20. **Еда** - Еда и молоко Меллина очень питательны, если ребенок их принимает. Овсяная каша, белок яйца и т. д. - отличные и питательные продукты. См. "Как готовить для больного".

21. Пусть дети, выздоравливающие после болезни, едят в меру хорошие свежие фрукты. Никогда не позволяйте ребенку, будь он здоров или болен, есть кожуру любого фрукта. Внешняя оболочка фруктов создана не для того, чтобы ее есть, и часто на ее поверхности находятся ядовитые вещества, очень вредные для здоровья. Заразные и инфекционные болезни часто передаются таким путем.

22. **Внезапные приступы** с втянутыми в ладони большими пальцами предвещают проблемы с мозгом и часто заканчиваются конвульсиями, которые гораздо серьезнее у младенцев, чем у детей. Судороги у детей часто возникают из-за подавления мочеиспускания. Если у вас есть основания полагать, что это именно так, как можно скорее выведите пациента на пот. Примите горячую ванну, после чего укройте его в постели и положите на нижнюю часть живота мешочки с горячей солью.

23. **Симптомы несварения желудка** Если у ребенка наблюдаются симптомы несварения желудка, не начинайте давать ему лекарства. Лучше уменьшить количество и качество пищи и позволить малышу полностью отказаться от одного приема пищи, чтобы его желудок мог отдохнуть. Избегайте всех крахмалистых продуктов, так как органы пищеварения недостаточно развиты для их приема.

A Table for Feeding a Baby on Modified Milk.

	2d week	3d week	4th to 8th wk.	9th to 12th wk.	4th month	5th to 7th mo.	7th to 9th mo.
Top Milk	1½ oz.	6 oz.	9 oz.	11 oz.	13 oz.	15 oz.	17 oz.
Milk Sugar	4 tea-spoons	5½ tea-spoons	8 tea-spoons	7½ tea-spoons	7 tea-spoons	6½ tea-spoons	6 tea-spoons
Barley Gruel	10 oz.	18 oz.	Barley gruel to make a quart	Barley gruel to make a quart	Barley gruel to make a quart	Barley gruel to make a quart	Barley gruel to make a quart
Cream	2¾ oz.						
Lime Water	2 oz.	4 oz.	4 oz.	4 oz.	4 oz.	4 oz.	4 oz.
	1½ oz. at feeding	2 oz. at feeding	3 oz. at feeding	3 oz. at feeding	3 to 4 oz. at feeding	4 to 5 oz. at feeding	6 to 7 oz. at feeding
	10 times a day	10 times a day	8 times a day	8 times a day	7 times a day	6 times a day	6 times a day

Top Milk—Let your quart of milk stand until the cream has risen, then pour off number of ounces required.

Sugar of Milk may be purchased at your local druggist's.

Gruel is prepared by cooking one level tablespoon of any good barley flour in a pint of water with a pinch of salt. When partly cooled add to the milk.

Таблица для кормления модифицированным молоком

ТАБЛИЦА ДЛЯ КОРМЛЕНИЯ МОДИФИЦИРОВАННЫМ МОЛОКОМ

2-я неделя:

Топленое молоко 1-1/2 унции.

Молочный сахар 4 чайные ложки

Ячменная каша 10 унций.

Сливки 2-3/4 унции.

Лаймовая вода 2 унции.

1-1/2 унции при кормлении

10 раз в день

3-я неделя:

Топленое молоко 6 унций.

Молочный сахар 5-1/2 чайных ложки

Ячменная каша 18 унций.

Лаймовая вода 4 унции.

2 унции при кормлении

10 раз в день

С 4-й по 8-ю неделю:

Топленое молоко 9 унций.

Молочный сахар 8 чайных ложек

Ячменная каша на кварту

Лаймовая вода 4 унции.

3 унции при кормлении

8 раз в день

С 9-й по 12-ю неделю:

Топленое молоко 11 унций.

Молочный сахар 7-1/2 чайных ложки

Ячменная каша на кварту

Лаймовая вода 4 унции.

3 унции при кормлении

8 раз в день

4-й месяц:

Топленое молоко 13 унций.

Молочный сахар 7 чайных ложек

Ячневая каша на кварту

Лаймовая вода 4 унции.

От 3 до 4 унций при кормлении

7 раз в день

С 5-го по 7-й месяц:

Топленое молоко 15 унций.

Молочный сахар 6-1/2 чайных ложки

Ячневая каша на кварту

Лаймовая вода 4 унции.

От 4 до 5 унций при кормлении

6 раз в день

С 7-го по 9-й месяц:

Топленое молоко 17 унций.

Молочный сахар 6 чайных ложек

Ячневая каша на кварту

Лаймовая вода 4 унции.

6-7 унций при кормлении

6 раз в день

Молоко - дайте кварту молока постоять, пока не поднимутся сливки, затем отлейте необходимое количество унций.

Молочный сахар можно приобрести в местной аптеке.

Каша готовится путем варки одной столовой ложки любой хорошей ячменной муки в пинте воды с щепоткой соли. Когда мука частично остынет, добавьте ее в молоко.

Nursing.

Period	Nursing in 24 hours	Interval by day	Night nursings 10 p. m. to 6 a. m.
1st and 2d day	4	6 hrs.	1
3 days to 4 weeks	10	2 hrs.	1
4 weeks to 2 mo.	8	2½ hrs.	1
2 to 5 mo.	7	3 hrs.	1
5 to 12 mo.	6	3 hrs.	0

Таблица по уходу за ребенком

УХОД.

Период: 1-й и 2-й день

Уход за больными в течение 24 часов: 4

Интервал в день: 6 ч.

Ночные кормления с 22:00 до 6:00: 1

Период: 3 дня - 4 недели

Кормление грудью за 24 часа: 10

Интервал днем: 2 ч.

Ночные кормления с 22:00 до 6:00: 1

Период: 4 недели - 2 мес.

Кормление грудью за 24 часа: 8

Интервал днем: 2-1/2 ч.

Ночные кормления с 22:00 до 6:00: 1

Период: от 2 до 5 мес.

Уход за ребенком в течение 24 часов: 7

Интервал днем: 3 ч.

Ночные кормления с 22:00 до 6:00: 1

Период: 5-12 мес.

Кормление грудью за 24 часа: 6

Интервал днем: 3 ч.

Ночные кормления с 22:00 до 6:00: 0

Schedule for Feeding Healthy Infants During First Year.

Age	Interval between meals by day	Night feedings 10 p. m. to 7 a. m.	No. of feedings in 24 hours	Quantity for one feeding	Quantity for 24 hours
	Hours			Ounces	Ounces
2d to 7th day	2	1	10	1 to 1½	10 to 15
2d and 3d week	2	1	10	1½ to 3	15 to 30
4th and 5th weeks	2½	1	8	2½ to 4	20 to 32
6th to 9th week	2½	1	8	3 to 5	24 to 40
9th week to 5th mo.	3	1	7	4 to 6	28 to 42
5th to 9th month	3	0	6	5 to 7½	30 to 45
9th to 12th month	4	0	5	7 to 9	35 to 45

Таблицы для кормления в течение первого года жизни

ГРАФИК КОРМЛЕНИЯ ЗДОРОВЫХ МЛАДЕНЦЕВ В ТЕЧЕНИЕ ПЕРВОГО ГОДА

Возраст: со 2-го по 7-й день

Интервал между кормлениями днем: 2 часа

Ночные кормления с 22:00 до 7:00: 1

Количество кормлений за 24 часа: 10

Количество за одно кормление: 1-1-1/2 унции

Количество за 24 часа: 10-15 унций

Возраст: 2-я и 3-я неделя

Интервал между кормлениями днем: 2 часа

Ночные кормления с 22:00 до 7:00: 1

Количество кормлений за 24 часа: 10

Количество за одно кормление: 1-1/2 - 3 унции

Количество за 24 часа: 15-30 унций

Возраст: 4 и 5 недель

Интервал между приемами пищи днем: 2-1/2 часа

Ночные кормления с 22:00 до 7:00: 1

Количество кормлений за 24 часа: 8

Количество за одно кормление: 2-1/2 - 4 унции

Количество за 24 часа: от 20 до 32 унций

Возраст: от 6 до 9 недель

Интервал между кормлениями днем: 2-1/2 часа

Ночные кормления с 22:00 до 7:00: 1

Количество кормлений за 24 часа: 8

Количество за одно кормление: 3 - 5 унций

Количество за 24 часа: от 24 до 40 унций

Возраст: от 9 недель до 5 месяцев.

Интервал между кормлениями в день: 3 часа

Ночные кормления с 22:00 до 7:00: 1

Количество кормлений за 24 часа: 7

Количество для одного кормления: 4-6 унций

Количество за 24 часа: от 28 до 42 унций

Возраст: от 5 до 9 месяцев

Интервал между кормлениями в день: 3 часа

Ночные кормления с 22:00 до 7:00: 0

Количество кормлений за 24 часа: 6

Количество за одно кормление: от 5 до 7-1/2 унций

Количество за 24 часа: 30-45 унций

Возраст: от 9 до 12 месяцев

Интервал между кормлениями в день: 4 часа

Ночные кормления с 22:00 до 7:00: 0

Количество кормлений за 24 часа: 5

Количество за одно кормление: 7-9 унций

Количество за 24 часа: 35-45 унций



A delicate child should never be put into the bath, but bathed on the lap and kept warmly covered.

HOW TO KEEP A BABY WELL.

Нежного ребенка никогда не следует сажать в ванну, а купать на коленях и тепло укрывать.

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ ЗДОРОВЬЕ РЕБЕНКА.

1. Материнское молоко - это естественная пища, и ничто не может полностью заменить его.
2. Желудок младенца не очень легко приспосабливается к изменениям в питании, поэтому крайне необходима регулярность в качестве, количестве и температуре пищи.
3. До года ребенку нельзя давать никакой другой пищи, кроме молока и, возможно, небольшого количества крекеров или хлеба, тщательно размоченного и размятого.
4. Мясо никогда не следует давать совсем маленьким детям. Лучшая искусственная пища - это сливки, уменьшенные и подслащенные сахаром и молоком. Нет никаких правил для его уменьшения. Этому должны научить наблюдение и опыт, потому что желудок каждого ребенка работает по собственному правилу.
5. Ребенка можно безопасно отлучать от груди в возрасте одного года, а иногда и меньше. Это полностью зависит от времени года и здоровья ребенка.
6. Никогда не следует отлучать ребенка от груди в теплую погоду, в июне, июле или августе.
7. Когда ребенка отлучают от груди, ему можно давать в дополнение к молочному питанию бульон, кашу, яйцо или какую-нибудь готовую пищу.
8. До двух лет ребенка не следует допускать к столу.
9. До четырех лет ребенок не должен есть много крахмалистой пищи.
10. У ребенка должно быть столько воды, сколько он захочет выпить, но лучше всего сначала вскипятить воду и дать ей остыть. Таким образом уничтожаются все примеси и болезнетворные микроорганизмы. Уже одно это значительно прибавит ребенку здоровья и бодрости.
11. При склонности к расстройству кишечника в питьевую воду можно добавлять немного арабика, риса или ячменя.

12. Если ребенок пользуется бутылочкой, она должна быть абсолютно чистой. Лучше всего иметь две или три бутылочки, чтобы одна всегда была идеально чистой и свежей.
13. Соска должна быть из черной или чистой резины, а не из белой или вулканизированной; она должна прилегать к верхней части бутылочки. Никогда не используйте трубочки: их невозможно содержать в чистоте.
14. Когда резина покрывается налетом, ее очищает немного крупной соли.
15. Младенцев следует кормить в обычное время. Их также следует укладывать спать в обычные часы. Регулярность - одна из лучших гарантий здоровья.
16. Молоко для младенцев и детей должно быть от здоровых коров. Молоко от разных коров бывает разным, и для ребенка всегда лучше, чтобы оно было от одной коровы. Предпочтительнее молоко от коровы-первотелки, особенно если ребенок не очень силен.
17. Многие готовые продукты, рекламируемые для детей, не приносят никакой пользы. Некоторые из них могут быть хорошими, но то, что хорошо для одного ребенка, может не подойти другому. Поэтому использование любых разрекламированных продуктов должно быть просто вопросом эксперимента.
18. Физиологический факт заключается в том, что младенцу всегда полезнее и лучше спать одному. Он получает больше воздуха и не подвержен удушью.
19. Здорового ребенка никогда не следует кормить менее чем через два часа после последнего кормления, постепенно удлиняя это время по мере взросления. В 4 месяца - 3-1/2 или 4 часа; в 5 месяцев здоровому ребенку будет лучше, если ночью ему ничего не давать, кроме, возможно, небольшого количества воды.
20. Давайте младенцу немного воды несколько раз в день.
21. Нежного ребенка первого года жизни следует смазывать маслом после каждого купания. В случае простуды смазывание часто может заменить ванну.
22. Для смазывания младенца используйте чистое оливковое масло и тщательно вытирайте кожу после каждого применения. Для питания слабого ребенка также используйте оливковое масло.
23. При простуде, кашле, крупе и т. д. применяйте гусиное масло наружно и давайте по чайной ложке перед сном.



FOUND UPON THE DOORSTEP.
HOW TO PRESERVE THE HEALTH AND LIFE OF YOUR
INFANT DURING HOT WEATHER.

КАК СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ И ЖИЗНЬ МЛАДЕНЦА В ЖАРКУЮ ПОГОДУ.

КУПАНИЕ.

1. Купайте младенцев ежедневно в теплой воде, а в жаркую погоду даже дважды в день.

Если они нежные, их следует обтирать губкой, а не погружать в воду, но чистота абсолютно необходима для здоровья младенцев.

ОДЕЖДА.

2. Не подвязывайте одежду, пусть она свободно свисает с плеч, и пусть вся одежда будет *безупречно чистой*; даже пеленки не следует использовать повторно, не прополоскав.

СПАТЬ В ОДИНОЧЕСТВЕ.

3. Ребенок во всех случаях должен спать один на кроватке или в колыбельке и ложиться спать в обычное время. Ребенок, *всегда* рано приученный засыпать без укачивания или кормления, будет здоровее и счастливее. Начните с *самого рождения*, и это будет легко осуществимо.

СЕРДЕЧНЫЕ И УСПОКАИВАЮЩИЕ СИРОПЫ.

4. Никогда не давайте сердечные средства, успокаивающие сиропы, сонные капли и т. д. без консультации врача. Ребенок, который капризничает и не спит, либо голоден, либо болен. *Если он болен, ему нужен врач.* Никогда не давайте конфеты или пирожные, чтобы успокоить маленького ребенка, они обязательно вызовут расстройство желудка, диарею или какую-нибудь другую неприятность.

СВЕЖИЙ ВОЗДУХ.

5. Дети должны иметь много свежего воздуха как летом, так и зимой. Летом избегайте сильного жаркого солнца и отапливаемой кухни для младенцев. Жара - великий губитель младенцев.

ЧИСТЫЕ ДОМА.

6. Держите дом в чистоте, прохладе и хорошо проветривайте его днем и ночью. Подвалы очищайте от всякого хлама и белите каждую весну, стоки прочищайте крепким раствором меди или хлорной извести, выливая его в них раз в неделю. Следите за чистотой водосточных труб и дворов и требуйте того же от соседей.

ЭВАКУАЦИЯ РЕБЕНКА.

Здоровые выделения от светло-оранжево-желтых до зеленовато-желтых, в количестве от двух до четырех раз в день. Запах не должен быть неприятным. Слизистые слизисто-желеобразные ходы указывают на наличие глистов. Бледно-зеленые, неприятные, едкие выделения указывают на расстройство желудка. Темно-зеленый цвет указывает на выделение кислоты и более серьезные проблемы.

Гнойный темно-коричневый стул бывает при хронической диарее Пастообразные пастообразные ходы обусловлены засушливостью, сворачивающей молоко, или вялостью печени.



ГРУДНОЕ МОЛОКО.

7. Грудное молоко - единственная правильная пища для младенцев до второго лета. Если запасов мало, сохраняйте то, что у вас есть, и кормите ребенка этим молоком, потому что если ребенок болен, это грудное молоко может быть единственным, что спасет ему жизнь.

СТЕРИЛИЗОВАННОЕ МОЛОКО.

8. Молоко - лучшая пища. Лучше всего козье молоко, затем коровье. Если ребенок хорошо питается этим молоком, *не следует давать ему ничего другого* в жаркую погоду, пока не прорежутся передние зубы. Дважды в день берите свежее коровье молоко, если ребенок

нуждается в ночном питании, наливайте его в стеклянную банку для фруктов с одной третью чистой воды для ребенка до трех месяцев, в дальнейшем доля воды может становиться все меньше и меньше, также можно добавить немного сахара.

Затем поставьте банку в чайник или кастрюлю с холодной водой, например, на дно чайника с овсянкой. Оставьте крышку банки свободной. Поставьте ее на плиту, доведите воду до кипения и кипятите десять минут, плотно закрутите крышку и кипятите еще десять минут, затем снимите с огня и дайте остыть в воде медленно, чтобы не разбить банку. После остывания поставьте банку на лед или в прохладное место и держите плотно закрытой, за исключением тех случаев, когда молоко выливается для использования. Стеклянная банка должна быть идеально чистой, тщательно вымытой и ошпаренной перед использованием. Столовая ложка известковой воды на бутылку молока поможет при несварении желудка. Выбросьте бутылку как можно скорее и используйте чашку, которая, как вы знаете, чистая, а бутылку нужно постоянно держать в воде, когда она не используется, иначе кислое молоко сделает ребенка больным. Не используйте трубочку, так как ее очень трудно содержать в чистоте, а если чистое молоко невозможно достать, можно использовать сгущенное молоко, которое не нуждается в стерилизации, как вышеупомянутое.



ДИЕТА.

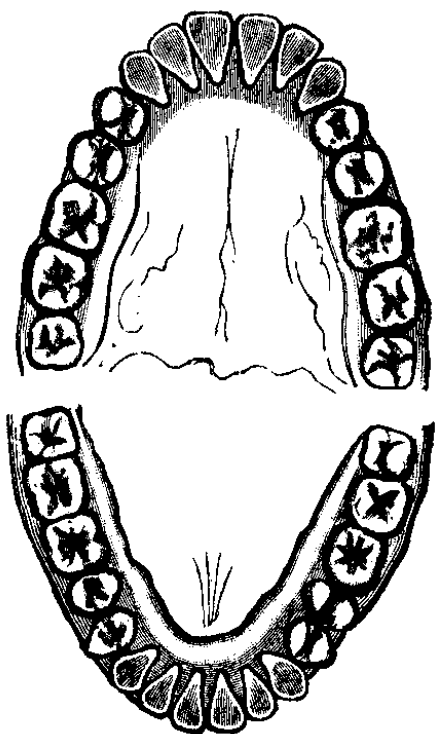
9. Никогда не давайте малышам до двух лет такую пищу, которую едят взрослые люди. Основу их рациона должны составлять молоко, пшеничный хлеб с молоком, овсянка, возможно, немного редких вареных яиц, но всегда и в основном молоко. Пророщенная пшеница также превосходна.

УПРАЖНЕНИЕ.

10. Дети должны заниматься физическими упражнениями как дома, так и на улице, но их не следует трясти, прыгать и трясти в грубой игре, не следует грубо раскачивать в колыбели, не

следует небрежно катать по ухабам в коляске. Их не следует слишком сильно держать на руках, а позволить ползать и бить ногами по полу, развивая конечности и мышцы. Ребенка не следует поднимать на руки или тащить за одну руку после того, как он научится делать несколько слабых шагов, но когда он научится уверенно ходить, это будет лучшим из всех упражнений, особенно на свежем воздухе.

Пусть дети, когда подрастут, резвятся и играют на свежем воздухе сколько угодно, как девочки, так и мальчики. Дайте девочкам равные шансы на здоровье, по крайней мере, пока они молоды, и не обращайтесь внимания на их цвет лица.



Прорезывание зубов у младенцев.

1. Есть случаи, когда младенцы рождались с зубами, и, с другой стороны, есть случаи, когда у людей вообще не было зубов, а у других были двойные зубы, как на верхней, так и на нижней челюсти, но это редкие случаи, и их можно назвать своего рода уродами природы.

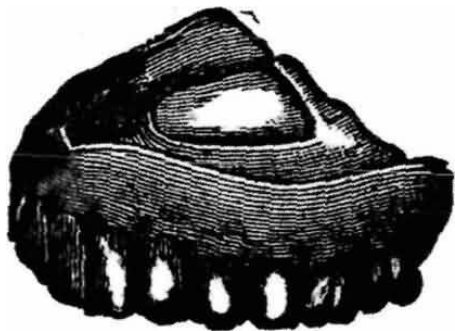
2. **Прорезывание зубов у младенцев.** Первые зубы обычно появляются после третьего месяца, и в период прорезывания ребенок капризничает и ведет себя беспокойно, что иногда вызывает конституциональные нарушения, такие как диарея, несварение желудка и т. д. Обычно, однако, никаких серьезных результатов не следует, и нет необходимости испытывать излишнее беспокойство, если только погода не очень теплая, тогда есть некоторая опасность появления летних жалоб и серьезного осложнения ситуации.

3. **Количество зубов.** Зубы обычно режутся парами и появляются сначала спереди, а затем в обратном порядке, пока все не закончатся. Как правило, временный набор детских зубов занимает около двух лет. У ребенка в возрасте двух-трех лет должно быть двадцать зубов. После семи лет они обычно начинают расшатываться и выпадать, а на их место приходят постоянные зубы.

4. Прижигание десен. Это необходимо очень редко. Бывают крайние случаи, когда состояние полости рта и здоровье ребенка требуют применения врачебного копья, но к этому не следует прибегать, если только это не является абсолютно необходимым. Когда десны сильно распухли, а зуб почти насквозь, боль можно облегчить, взяв наперсток и надавив им на зуб. Острые края зуба прорежут распухшую плоть, и наступит мгновенное облегчение. Через несколько часов или дней ребенок будет совершенно счастлив после очень тяжелого и мучительного периода болезни.

5. Постоянные зубы. - Зубы прочно вставлены в гнезда верхней и нижней челюсти. Постоянные зубы, которые следуют за временными, когда они полностью сформированы, составляют шестнадцать в каждой челюсти, или тридцать два в целом.

6. Названия зубов. В каждой челюсти четыре резца (передние зубы), четыре куспида (глазные зубы), четыре бикуспида (шлифовальные зубы) и четыре моляра (большие шлифовальные зубы). Каждый зуб делится на коронку, тело и корень. Коронка - это шлифовальная поверхность; тело - часть, выступающая из челюсти - является местом ощущений и питания; корень - это часть зуба, которая вставляется в альвеолу. Зубы состоят из дентина (слоновой кости) и эмали. Слоновая кость составляет большую часть тела и корня, а эмаль покрывает открытую поверхность. Маленькие белые шнуры, сообщающиеся с зубами, - это нервы.



Челюстная кость



ДОМАШНЕЕ ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ МЛАДЕНЦЕВ И ДЕТЕЙ

ДОМАШНЕЕ ЛЕЧЕНИЕ БОЛЕЗНЕЙ МЛАДЕНЦЕВ И ДЕТЕЙ.

1. Из каждой 1000 человек, умерших в 1912 году, 175 не достигли годовалого возраста, а 244 умерли в возрасте до пяти лет.

Какая страшная ответственность лежит, таким образом, на родителях, которые позволяют этим сотням тысяч детей умирать ежегодно. Эта ужасная смертность среди детей, несомненно, в значительной степени является результатом невежества в отношении правильного ухода и лечения больных детей.

2. Для очень маленьких детей всегда лучше использовать гомеопатические средства.

КОЛИК.

1. Младенцы часто страдают от колик. Они не считаются опасными, но причиняют значительные страдания.

2. Тяжелые колики обычно являются результатом нарушения работы печени у матери, недостаточного или неправильного питания, и чаще всего возникают, когда ребенку от двух до пяти месяцев.

3. Пусть мать питается преимущественно ячменем, пшеницей и хлебом, пшеничными хлопьями, хлебом Грэhem, рыбой, молоком, яйцами и фруктами. Последние можно есть свободно, избегая очень кислых.

4. Резиновый мешок или бутылка, наполненные горячей водой, положенные в кроватку, помогут ребенку уснуть на несколько часов. Если ребенок страдает от колик, его следует тщательно согреть и держать в тепле.

5. Избегайте давать любые опиаты, такие как сердечные средства, успокаивающий сироп миссис Уинслоу, "Мамин друг" и другие патентованные лекарства. Они вредят желудку и здоровью ребенка, а не приносят ему пользу.

6. Несколько столовых ложек горячей воды часто снимают сильный приступ колик. Чай из кошачьей мяты также является хорошим средством.

Капля эссенции перечной мяты в 6 или 7 чайных ложках горячей воды принесет облегчение.

Если стул зеленый, а ребенок очень беспокойный, дайте ромашку.

Если ребенок страдает от запора, и в его испражнениях появляются непереваренные творожистые массы молока, а во сне он внезапно засыпает, дайте *pux vomica*.

Введение в прямую кишку нескольких ложек горячей воды с небольшим количеством асафетиды - эффективное средство, которое подойдет и взрослому.

КОНСТИПАЦИЯ.

1. Это очень частый недуг младенцев. В первую очередь необходимо, чтобы мать отрегулировала свой рацион.

2. Если ребенка кормят регулярно и в одно и то же время каждый день, его редко будет беспокоить эта жалоба. Давайте много *воды*. Регулярность привычки - вот средство. Если этот метод не помогает, используйте мыльные суппозитории. Приготовьте его, нарезав кусок

белого кастильского мыла круглой формы. Он должен быть размером с грифель карандаша, заостренный на конце.

3. Не давайте ребенку лекарств. Пусть врач назначит их в случае необходимости.

ДИАРТРОЗ.

Родители должны с большой осторожностью следить за диареей у детей. Многие серьезные заболевания возникают из-за того, что родители слишком поспешно проверяют это расстройство кишечника. Для младенца это первый способ устранить препятствия и преодолеть нарушения в работе системы.

ЛЕТНЯЯ ЖАЛОБА.

1. Летняя жалоба - это раздражение и воспаление слизистой оболочки кишечника. Часто это может быть вызвано прорезыванием зубов, употреблением неперевариваемой пищи и т. д.

2. Если выделения частые, желтые и не сопровождаются болью, то причин для беспокойства нет; если же выделения зеленые, вскоре становятся серыми, коричневыми, иногда пенистыми, с примесью мокроты, а иногда содержат непереваренную пищу, то лучше вызвать врача.

3. При легких приступах можно применить следующее лечение:

1) Держите ребенка в полной тишине и хорошо проветривайте комнату.

2) На чайную ложку сахара капните каплю настойки камфоры, тщательно перемешайте, затем добавьте 6 чайных ложек горячей воды и давайте по чайной ложке смеси каждые десять минут. Это средство показано при водянистых выделениях, рвоте и похолодании ног и рук. Ромашка также является прекрасным средством. Можно также давать Ipecac и *pux vomica*.

Давая гомеопатические препараты, давайте по 5-6 гранул каждые 2-3 часа.

3) Диета должна быть здоровой и питательной.

ДЛЯ ЗУБОВ.

Если ребенок страдает от опухших десен, его лихорадит, он беспокойный и начинает ворочаться во сне, дайте *pux vomica*.

ГЛИСТЫ.

ОСТРИЦЫ.

Острицы и круглые черви наиболее часто встречаются у детей. Они обычно обнаруживаются в нижних отделах кишечника.

СИМПТОМЫ. Беспокойство, зуд в области заднего прохода в первой половине дня, черви в фекалиях.

Лечение. Вводите с помощью шприца столовую ложку льняного масла. Также необходимо соблюдать чистоту.

КРУГЛЫЕ ЧЕРВИ.

Круглый червь длиной от шести до шестнадцати дюймов похож на обычного земляного червя. Обычно он обитает в тонком кишечнике, но иногда попадает в желудок и выбрасывается с рвотой.

СИМПТОМЫ. Расстройство, несварение желудка, вздутие живота, скрежет зубов, беспокойство, иногда судороги.

Лечение. Одна чайная ложка порошкообразных семян червей, смешанных с достаточным количеством патоки, или намазать на хлеб с маслом.

Или по одной крупинке сантонина каждые четыре часа в течение двух-трех дней, а затем бодрое слабительное. Также очень рекомендуется чай из полыни.

ВЕРМИФУГА СВЕЙМА.

2 унции семян полыни,

1-1/2 унции валерианы,

1-1/2 унции ревеня,

1-1/2 унции розового корня,

1-1/2 унции белого агарика.

Прокипятите в достаточном количестве воды, чтобы получилось 3 кварты отвара, и добавьте в него 30 капель масла танси и 45 капель масла гвоздики, растворенных в кварте ректификованного спирта. Доза - 1 чайная ложка на ночь.

ЕЩЕ ОДНО ОТЛИЧНОЕ СРЕДСТВО ОТ ГЛИСТОВ.

Масло семян червеца, 1 унция,

Масло аниса, 1 унция,

Касторовое масло, 1 унция,

Настойка мирры, 2 капли,

Скипидарное масло, 10 капель.

Тщательно перемешайте.

Перед употреблением хорошо взболтайте.

Давать по 10-15 капель в холодном кофе один или два раза в день.



HOW TO TREAT CROUP

КАК ЛЕЧИТЬ КРУП

СПАЗМАТИЧЕСКИЙ И ИСТИННЫЙ.

СПАЗМАТИЧЕСКИЙ КРУП.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ. Спастическое закрытие гортани, мешающее дыханию. Возникает внезапно и обычно ночью, без особого предупреждения. Это чисто нервное заболевание, которое может быть вызвано рефлекторным нервным раздражением от непереваренной пищи в желудке или кишечнике, раздражением десен при стоматите или расстройствами мозга.

СИМПТОМЫ. Ребенок внезапно просыпается ночью с прерывистым или очень затрудненным дыханием. После нескольких вдохов он вскрикивает, а затем спокойно засыпает, или приступ может длиться час или около того, когда лицо становится бледным, вены на шее наливаются кровью, а ноги и руки спастически сокращаются. В легких случаях приступы случаются только один раз за ночь, но могут повториться на следующую ночь.

Домашнее лечение. Во время пароксизма обычным средством является обливание лица холодной водой. Чтобы прекратить спазм и предотвратить его возвращение, дайте чайную ложку порошкообразных квасцов. Сироп сквиллов - старое и испытанное средство; давать по 15-30 капель и повторять каждые 10 минут до появления рвоты. По возможности найдите причину и устраните ее. Обычно она кроется в нарушении работы органов пищеварения.

ИСТИННАЯ КРУПА.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ. Это заболевание представляет собой воспаление слизистой оболочки верхних дыхательных путей, особенно гортани, с образованием ложной мембраны, затрудняющей дыхание. Заболевание чаще всего встречается у детей в возрасте от двух до семи лет, но может возникнуть в любом возрасте.

СИМПТОМЫ. Обычно симптомы простуды проявляются за три-четыре дня до приступа. Заметная охриплость наблюдается вечером, звонкий металлический кашель и некоторое затруднение дыхания, которое усиливается и становится несколько пароксизмальным, пока

лицо, которое вначале было раскрасневшимся, не становится бледным и пепельного оттенка. Усилия при дыхании становятся очень сильными, и если ребенок не получит скорейшего облегчения, он умрет от удушья.

Домашнее лечение. Пациента следует держать во влажной теплой атмосфере, а в начале приступа прикладывать к шее холодную воду. Как только дыхание покажется затрудненным, дайте от половины до одной чайной ложки порошкообразных квасцов в меду, чтобы вызвать рвоту, и примените средства, предлагаемые при лечении дифтерии, поскольку многие считают эти два заболевания идентичными. Когда дыхание становится затрудненным, а лицо - бледным, состояние очень серьезное, и врача следует вызвать без промедления.

АЛАЯ ЛИХОРАДКА.

Определение. Эруптивная заразная болезнь, возникающая при непосредственном контакте с больными или при контакте с одеждой, посудой или другими предметами, используемыми в больничной палате.

Одежду можно продезинфицировать, нагрев до температуры 230 [градусов] по Фаренгейту или погрузив в кипящую воду перед стиркой.

Собаки и кошки также являются переносчиками болезни, поэтому их следует держать в доме, и особенно в больничной комнате.

Симптомы: ощущение зябкости или сильный озноб, лихорадка, головная боль, шершавый язык, рвота, боль в горле, учащенный пульс, горячая сухая кожа и более или менее сильное оцепенение. Через 6-18 часов появляется мелкая красная сыпь в области ушей, шеи и плеч, которая быстро распространяется по всей поверхности тела. Через несколько дней на коже начинает образовываться шкурка или отрубевидные чешуйки. Эти чешуйки являются основным источником заражения.

Лечение в домашних условиях.

1. Изолируйте больного от других членов семьи, чтобы предотвратить распространение болезни.
2. Держите больного в постели и дайте ему жидкую пищу: молочную кашу, говяжий чай и т. д. с большим количеством холодной воды для питья.
3. Сбивайте жар, обтирая тело теплой водой, и снимайте боль в горле холодными компрессами, прикладывая их наружно.
4. Как только на коже появится склонность к образованию чешуек, смажьте ее гусиным жиром или чистым салом с небольшим количеством порошка борной кислоты, а лучше - карболизированным вазелином, чтобы облегчить зуд и предотвратить разбрасывание чешуек и заражение других людей.

РЕГУЛЯРНОЕ ЛЕЧЕНИЕ. Несколько капель аконита каждые три часа для регуляции пульса, а если кожа бледная и кровообращение слабое, с запоздалым высыпанием, введите от одной до десяти капель настойки белладонны, в зависимости от возраста пациента. В конце третьей недели, если глаза выглядят опухшими, а ноги отекают, существует опасность острой болезни Брайта, и следует обратиться к врачу. Если при использовании

предложенных домашних средств состояние больного не улучшается, следует немедленно обратиться к врачу.

КОКЛЮШ.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ. Это заразное заболевание, о котором можно узнать по своеобразному коклюшному звуку в кашле. После каждого приступа спазматического кашля отхаркивается большое количество слизи.

СИМПТОМЫ. - Обычно начинается с симптомов обычной простуды в голове, озноба, лихорадки, беспокойства, головной боли, чувства сдавленности в груди, сильных пароксизмов кашля, иногда почти угрожающих удушьем, и сопровождается рвотой.

Домашнее лечение: пациент должен есть простую пищу, избегать холодных сквозняков и сырого воздуха, но как можно больше находиться на свежем воздухе. Настоятельно рекомендуется пить крепкий чай из верхушек красного клевера. Крепкий чай из листьев каштана, подслащенный сахаром, также очень хорош.

1 чайная ложка порошкообразных квасцов,

1 чайная ложка сиропа.

Размешайте в стакане воды и давайте ребенку по одной чайной ложке каждые два-три часа. Считается, что керосиновая лампа, горящая ночью в спальне, уменьшает кашель и сокращает течение болезни.

МУМПС.

Определение. Это заразное заболевание, вызывающее воспаление слюнных желез, и, как правило, болезнь детства и юности.

СИМПТОМЫ. Небольшая лихорадка, ригидность шеи и нижней челюсти, припухлость и болезненность желез. Обычно болезнь развивается в течение четырех-пяти дней, а затем начинает исчезать.

Домашнее лечение. Приложите к припухлости горячую припарку из кукурузной муки и хлеба с молоком. Также хорошо помогает припарка из хмеля. Примите хорошую дозу физиотерапевтических препаратов и тщательно отдохните. Очень хорошо помогает теплая общая ванна или горчичная ванна для ног. Избегайте открытого воздуха и холодных сквозняков. При сильной простуде возможны серьезные последствия.

БОЛЕЗНИ.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ. Это высыпания, заразная болезнь, которой предшествует кашель и другие катаральные симптомы в течение четырех или пяти дней. Высыпания появляются быстро в виде небольших красных пятен, которые слегка приподняты.

СИМПТОМЫ. Чувство слабости, потеря аппетита, небольшая лихорадка, холод в голове, частое чихание, слезящиеся глаза, сухой кашель и горячая кожа. Болезнь проявляется через девять-десять дней после заражения.

Домашнее лечение. У ребенка крапивница не является опасным заболеванием, но у взрослого она часто протекает очень тяжело. В детском возрасте требуется очень мало лекарств, но необходимо тщательно избегать контакта, а больного держать в постели, в умеренно теплой комнате. Диета должна быть легкой и сытной. Комната должна быть темной. Если высыпания не проходят быстро, применяйте горячие ванны.

Обычное лечение: две чайные ложки спирта нитра, одна чайная ложка парегорика, один стакан камфорной воды. Тщательно перемешайте и давайте по чайной ложке в половине стакана воды каждые два часа. Для облегчения кашля, если он беспокоит, полезен чай из семян льна или настой коры таволги с добавлением небольшого количества лимонного сока, чтобы сделать его более приятным на вкус.

КУРИНАЯ ЛИХОРАДКА.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ. Это заразное, эруптивное заболевание, которое в некоторой степени напоминает оспу. Заостренные везикулы или прыщи имеют углубление в центре при ветряной оспе, а при натуральной оспе - нет.

СИМПТОМЫ Проходит от девяти до семнадцати дней после заражения, прежде чем появляются симптомы. Небольшая лихорадка, чувство недомогания, появление разбросанных прыщиков, небольшой зуд и жар. Прыщи быстро превращаются в маленькие волдыри, наполненные водянистой жидкостью. Через пять-шесть дней они исчезают.

Домашнее лечение: молочная диета, отказ от всех видов мяса. Держите кишечник открытым и избегайте любого воздействия холода. Большие везикулы на лице следует прокалывать как можно раньше и избегать раздражения при растирании.

ДОМАШНЕЕ ЛЕЧЕНИЕ ДИФТЕРИИ.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ. Острое, специфическое, конституциональное заболевание с местными проявлениями в горле, рту, носу, гортани, дыхательных путях и железах шеи. Болезнь инфекционная, но не очень заразная при соблюдении соответствующих мер предосторожности. Это болезнь детства, хотя иногда ею заражаются и взрослые. Многие лучшие врачи современности считают, что истинный или мембранозный круп вызван этим дифтеритическим мембранозным заболеванием, расположенным в гортани или трахее.

Симптомы. Симптомы варьируются в зависимости от тяжести приступа. Озноб, жар, головная боль, вялость, потеря аппетита, ригидность шеи с болезненностью в области углов челюсти, боль в горле, боль в ухе, боль в конечностях, упадок сил, обложенный язык, отечность шеи и неприятный запах изо рта; лимфатические железы на боковой поверхности шеи увеличены и нежны. Горло сначала красное и опухшее, затем покрывается серовато-белым налетом, который распространяется, и на слизистой оболочке появляется ложная мембрана. Если поражен нос, появляются неприятные выделения, и ребенок дышит через рот. Если поражены гортань или горло, голос становится хриплым, а крупянистый кашель с затрудненным дыханием свидетельствует о том, что ложная мембрана препятствует прохождению воздуха в легкие.

Домашнее лечение. Изолируйте пациента, чтобы предотвратить распространение болезни. Диета должна быть максимально питательной: молоко, яйца, бульоны и устрицы. Давать пищу с интервалом в два-три часа. Если пациент отказывается глотать из-за боли, вызванной этим усилием, следует прибегнуть к инъекциям питания. Облегчение приносят ингаляции

пара и горячей воды, а также предоставление пациенту возможности пососать гранулы льда. Полезны губки, смоченные в горячей воде и приложенные к углам челюсти. Ингаляции с известью, сделанные путем гашения свежесожженной извести в сосуде и направления паров в рот ребенка с помощью газеты или аналогичного приспособления. Настоятельно рекомендуется серная мука, вдвигаемая в заднюю стенку рта и горла с помощью гусиного пера. Частое полоскание горла и рта раствором молочной кислоты, достаточно крепким на вкус, поможет сохранить чистоту и устранить запах изо рта. При сильной прострации, поражении носовых ходов, охриплости и затрудненном дыхании следует немедленно обратиться к врачу.



DISEASES OF WOMEN.

ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ.

НАРУШЕНИЯ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА.

1. ПОДАВЛЕНИЕ ИЛИ СКУДНЫЕ МЕНСТРУАЦИИ.

Домашнее лечение: соблюдение диеты и прогулки на свежем воздухе для укрепления общего здоровья. После еды, если пациентка бледна и ослаблена, следует принять горький тоник с пятнадцатью гранулами диализированного железа, хорошо разбавленного. Горячая ножная ванна - это часто все, что необходимо.

2. ОБИЛЬНЫЕ МЕНСТРУАЦИИ.

Домашнее лечение. Избегайте сильно приправленной пищи и употребления спиртных напитков, а также чрезмерной усталости, как физической, так и умственной. Чтобы сдержать поток, пациентке следует соблюдать тишину, а во время менструации пить чай с корицей.

3. БОЛЕЗНЕННЫЕ МЕНСТРУАЦИИ.

Домашнее лечение. Часто возникает после простуды. Лечитесь теплыми ваннами из шиповника, горячими напитками (избегая спиртных напитков), тепловыми процедурами на спину и конечности. Чайная ложка жидкого экстракта вибурнума иногда действует как талисман.

КАК ВЫЛЕЧИТЬ НАБУХШУЮ И БОЛЕЗНЕННУЮ ГРУДЬ.

Возьмите и заварите ромашку и прикладывайте горячие примочки. Это рассасывает узел, уменьшает набухание и болезненность.

ЛЕЙКОРЕЯ ИЛИ БЕЛИ.

Это расстройство, если оно не вызвано аномальным состоянием органов малого таза, легко вылечить, если пациентка будет выполнять физические упражнения и принимать хорошую питательную пищу, избегая чая и кофе. Простым, но эффективным средством является введение каждый вечер одной чайной ложки экстракта прутняка в чашке горячей воды, предварительно хорошо очистив влагалище quartой теплой воды.

ВОСПАЛЕНИЕ МАТКИ.

Домашнее лечение. В острой форме это заболевание начинается с озноба, за которым следует лихорадка и боль в области матки. Пациентку следует уложить в постель, дать бодрящее чистящее средство, приложить горячие припарки к животу, держать ноги и руки в тепле. Если симптомы не проходят, следует обратиться к врачу.

ГИСТЕРИЯ.

ОПРЕДЕЛЕНИЕ. Функциональное расстройство нервной системы, о котором невозможно говорить определенно; характеризуется нарушением рассудка, воли, воображения и эмоций, иногда судорожными приступами, напоминающими эпилепсию.

СИМПТОМЫ. - Приступы смеха и слезы без видимой причины; эмоции легко возбуждаются; ум часто меланхоличен и подавлен; нежность вдоль позвоночника; нарушения пищеварения, с истерическими конвульсиями, и другие нервные явления.

Домашнее лечение. Женщинам, страдающим этим заболеванием, следует предложить какую-нибудь здоровую и приятную работу. Мужчины также подвержены ей, хотя и не так часто. Избегайте чрезмерной усталости и умственного беспокойства, а также стимуляторов и опиатов. Обилие хорошей пищи и свежий воздух принесут больше пользы, чем лекарства.

Опущение матки.

Причины. Смещение матки обычно является результатом слишком частых родов, выкидышей, абортов или приема сильных лекарств, вызывающих менструацию. Это также может быть результатом слишком быстрого вставания с постели. Есть, однако, и другие причины, например, общее ухудшение здоровья.

Симптомы: если матка опустилась вперед, она давит на мочевой пузырь, вызывая частое мочеиспускание. Если матка опустилась назад, она давит на прямую кишку, в результате чего возникают запоры, часто сопровождающиеся сильными болями при стуле. Если матка опускается во влагалище, возникает ощущение тяжести. Все формы смещения вызывают боль в спине, нерегулярные и скудные менструации, вялое и измученное состояние.

Лечение в домашних условиях Укрепляйте общее состояние здоровья. Примите какой-нибудь препарат из масла печени трески, горячие инъекции (чайная ложка порошкообразных квасцов на pintу воды), ежедневные сидячие ванны и регулярные утренние ванны три раза в неделю будут очень полезны. Однако лечение невозможно, если

матка не будет приведена в правильное положение. Это должен сделать компетентный врач, с которым следует часто консультироваться.



Падение матки

Менструация.

1. Менструация играет важную роль в женской экономике; действительно, если она не осуществляется должным образом, то невозможно, чтобы женщина была здорова или чтобы она забеременела. Большое количество бесплодных, хрупких и истеричных женщин в Америке происходит в основном из-за того, что менструация не происходит должным образом и правильно.

2. Менструация - "месячные" - появление катамнеза или менструации - является одним из самых важных периодов в жизни девушки. Это рубеж, веха между детством и женственностью; это, так сказать, порог жизни женщины. Теперь ее тело развивается и расширяется, а умственные способности увеличиваются и совершенствуются.

3. **Начало менструации.** Хорошее начало в это время особенно необходимо, иначе здоровье девушки непременно пострадает, а различные органы тела - например, легкие - могут оказаться под угрозой. Здоровое продолжение в регулярные периоды также крайне необходимо, иначе зачатие, когда она выйдет замуж, может не произойти. Требуется большое внимание и умелое управление, чтобы предотвратить многие грозные заболевания, которые в период менструации - "смены жизни" - могут развиваться с большей вероятностью, чем в любое другое время. Если женщина выходит замуж в юном возрасте, брак ослабляет ее организм и препятствует полноценному развитию ее тела. Кроме того, во время родов такая женщина подвержена судорогам, что является очень серьезным осложнением родов.

4. **Ранние браки.** Статистика доказывает, что двадцать процентов - 20 из каждых ста - женщин, выходящих замуж в несовершеннолетнем возрасте, и что такие ранние браки часто приводят к серьезным, а иногда и смертельным последствиям для матери, потомства или для обоих. Поэтому родители должны убедить своих дочерей не выходить замуж до достижения ими возраста двадцати одного года; они должны указать им на риск и опасность, которые могут возникнуть, если не последовать их совету; они должны внушить им старую поговорку:

"Рано женился,
рано умер".

5. Родители, которые заботятся о реальных интересах и счастье своих дочерей, должны, в соответствии с законами физиологии, отказаться от брака до двадцати лет; и чем ближе девушки к двадцати пяти годам до совершения этого важного обряда, тем больше вероятность того, что физически и морально они будут защищены от рисков, которые влекут за собой ранние браки.

6. Слабые родители. У слабых родителей, как правило, слабые дети; у больных родителей - больные дети; у нервных родителей - нервные дети; "подобное порождает подобное". Печально размышлять о том, что невинные вынуждены страдать не только из-за виновных, но и из-за легкомысленных и беспечных. Болезни и слабоумие передаются из поколения в поколение, и американская раса становится все более деградирующей.

7. Менструации в этой стране обычно начинаются в возрасте от тринадцати до шестнадцати лет, иногда раньше; иногда в одиннадцать или двенадцать лет; в других случаях позже, и только после того, как девушке исполнится семнадцать или восемнадцать лет. Предполагается, что в больших городах менструации начинаются раньше, чем в деревне, а в роскоши - раньше, чем в простой жизни.

8. Менструальная жидкость - это не совсем кровь, хотя и по внешнему виду, и по свойствам она очень похожа на нее; однако в здоровом состоянии она никогда не сворачивается, как кровь. Она является секретом матки и, когда она здорова, должна быть ярко-красного цвета, по виду очень похожа на кровь из недавно порезанного пальца. Менструальная жидкость, как уже отмечалось, не должна сворачиваться. Если это происходит, женщина во время менструации испытывает сильные боли; кроме того, она редко забеременеет до тех пор, пока сгустки не прекратятся.

9. Менструация во время кормления грудью. Некоторые женщины, хотя и сравнительно немногие, менструируют во время кормления грудью; когда это происходит, это можно рассматривать не как правило, а как исключение. В таких случаях говорят, что вероятность зачатия у них выше; и, несомненно, так оно и есть, поскольку менструация свидетельствует о склонности к зачатию. Многие считают, что когда у женщины во время лактации наступает менструация, молоко становится слаще и чище. Это ошибка. Менструация во время кормления скорее ослабляет мать, а значит, ухудшает ее молоко, делая его менее сладким и менее чистым.

10. Во время месячных сильные физические нагрузки вредны; напитки со льдом и кислые напитки вредны; купание в море, купание ног в холодной воде и холодные ванны опасны; действительно, в такие периоды не следует рисковать и не следует допускать никаких экспериментов, иначе это приведет к серьезным последствиям.

11. Бледные, бесцветные, полные сил, беспомощные, вялые и почти безжизненные молодые дамы, которых так часто можно увидеть в обществе, обычно обязаны своим плачевным состоянием здоровью отсутствию, недостатку или обильным менструациям. Их дыхание короткое - они быстро "выдыхаются", а если они пытаются заняться физическими упражнениями - например, пройти по лестнице или в гору, или даже полмили по ровной

местности, их дыхание почти иссякает - они задыхаются, как будто быстро бежали. Они готовы после малейшей нагрузки или усталости, после малейшего беспокойства или волнения почувствовать обморок, а иногда и вовсе упасть в обморок. При разумном подходе такие случаи, как правило, быстро излечиваются. Поэтому матери должны как можно раньше обращаться за медицинской помощью для своих девочек, и это нужно делать до того, как конституции будет нанесен непоправимый вред.

12. У бледной, хрупкой девушки или жены, страдающей тем, что в народе называют бедностью крови, менструальная жидкость иногда очень скудная, иногда очень обильная, но в любом случае обычно очень бледная - почти бесцветная, как вода, пациентка очень нервная и даже истеричная. Это признаки сильного истощения, но, к счастью для такой пациентки, медик в большинстве случаев располагает средствами, которые быстро приведут ее в норму.

13. **Не имеет права выходить замуж.** Хрупкая девушка не имеет права выходить замуж, пока не окрепнет. Если она выйдет замуж, то во время родов у нее часто не будет сил, если ей не помогут, чтобы произвести на свет ребенка, чего, при условии, что она здорова и хорошо сложена, быть не должно. Как наглядно Библия рассказывает о том, что у нежных женщин нет сил произвести на свет детей: "Ибо дети приходят к родам, а сил нет произвести их на свет"-2 Царств XIX, 3.

14. **Слишком скудные** менструации в другое время; это частая причина бесплодия. Медицинская помощь в большинстве случаев способна устранить этот дефект и, вероятно, привести матку в здоровое состояние и тем самым предрасположить к зачатию.



Celebrated Prescriptions for All Diseases and How to Use Them.

Знаменитые рецепты от всех болезней и способы их применения.

УКСУС ПРИ КРАПИВНИЦЕ.

Испробовав множество средств при тяжелом случае крапивницы, мистер Суэйн обнаружил, что уксусный лосьон приносит мгновенное облегчение, и последующие испытания в других случаях были столь же успешными. Наиболее подходящая крепость - одна часть воды к двум частям уксуса.

ПРОБЛЕМЫ С ГОРЛОМ.

Чайная ложка соли в чашке горячей воды - безопасное и отличное средство для полоскания горла при большинстве заболеваний.

ДЛЯ ПОТЛИВЫХ НОГ С НЕПРИЯТНЫМ ЗАПАХОМ.

Вымойте ноги в теплой воде с бурой, а если это не поможет, используйте раствор перманганата, чтобы уничтожить запах; около пяти зерен на каждую унцию воды.

АМЕНОРФЕЕ.

Во многих случаях функциональной аменореи в качестве надежного эменагогена рекомендуется следующее средство:

Бихлорид ртути,

Арсенит натрия, aa gr. iij.

Сульфат стрихнина, гр. ис.

Карбонат калия,

Сульфат железа, aa гр. xlv.

Смешать и разделить на шестьдесят таблеток. Сиг. По одной таблетке после каждого приема пищи.

БОЛЕЗНЕННАЯ ГОЛОВНАЯ БОЛЬ.

Для облегчения головной боли возьмите ложку мелко истолченного древесного угля в небольшом стакане теплой воды.

Он поглощает газы, образующиеся при брожении непереваренной пищи.

ОТЛИЧНОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ПРОМЫВАНИЯ ГЛАЗ.

Ацетат цинка, 20 зерен.

Ацетат морфия, 5 зерен.

Розовая вода, 4 унции. Смешать.

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПЛЕНОК И КАТАРАКТЫ ГЛАЗ.

Корень кровохлебки, 1 унция.

Кабанье сало, 3 унции.

Смешать, кипятить 20 минут, затем процедить; в холодном виде закапывать в глаза понемногу два-три раза в день.

ДЛЯ ОЖОГОВ И ЯЗВ.

Бургундская смола, 2 фунта.

Пчелиный воск, 1 фунт.

Кабанье сало, 1 фунт.

Смешайте все вместе и кипятите на медленном огне, пока все не будет хорошо перемешано; затем помешивайте, пока не остынет. Нанесите на муслин на пораженные участки.

ДЛЯ ПОТРЕСКАВШИХСЯ РУК.

Оливковое масло, 6 унций.

Камфора, мелко истолченная, 1/2 унции.

Смешайте, растворите на медленном огне и, когда остынет, свободно нанесите на руки.

ИНТОКСИКАЦИЯ.

Человек, находящийся в состоянии беспомощного опьянения, может почти мгновенно восстановить способности и двигательную активность, приняв половину чайной ложки хлорида аммония в стакане воды. Винный стакан крепкого уксуса оказывает такое же действие, и к нему часто прибегают пьяные солдаты.

НЕРВНОЕ РАССТРОЙСТВО, ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, НЕВРАЛГИЯ, НЕРВОЗНОСТЬ.

Жидкий экстракт тюбетейки, 1 унция.

Жидкий экстракт американской валерианы, 1 унция.

Жидкий экстракт кошачьей мяты, 1 унция.

Все смешать. Доза, от 15 до 30 капель каждые два часа, в воде; наиболее ценно.

Ценное тонизирующее средство при любой слабости и отсутствии аппетита.

Компот из настойки цинхоны по чайной ложке в небольшом количестве воды, за полчаса до еды.

ЕЩЕ ОДНО ПРЕКРАСНОЕ ТОНИЗИРУЮЩЕЕ СРЕДСТВО

Настойка горечавки, 1 унция.

Настойка колумбы, 1 унция.

Настойка коллинзони, 1 унция.

Все смешать. Принимать по одной столовой ложке в одной столовой ложке воды перед едой.

СРЕДСТВО ОТ ОБВЕТРЕННЫХ РУК.

При выполнении работы по дому, если руки потрескались или покраснели, смешайте кукурузную муку и уксус в жесткую пасту и наносите на руки два-три раза в день, после мытья в горячей воде, затем дайте высохнуть, не вытирая, и натрите глицерином. На ночь используйте холодный крем и надевайте перчатки.

КРОВОТЕЧЕНИЕ.

Очень горячая вода - быстрое средство от кровотечения, кроме того, если она чистая, как и должно быть, она помогает стерилизовать рану.

ЛЕЧЕНИЕ СУДОРОГ.

Везде, где можно удобно применить трение, выделяется тепло, и мышца снова приходит в естественное состояние; если же боли вызваны сокращением какой-либо мышцы, расположенной внутри, прекрасным средством является жженое бренди.

Сильный приступ, который не поддается этому простому лечению, можно купировать, приняв небольшую дозу лауданума или эфира, лучше всего под наблюдением врача.

ЛЕЧЕНИЕ КОЛИК

Касторовое масло, которое дают сразу же, как только проявляются симптомы колик, часто приносит облегчение. Во всяком случае, раздражающие вещества должны быть выведены из пищеварительного канала, прежде чем боли утихнут. Все местные средства окажутся неэффективными, и поэтому чистящее средство следует давать в больших дозах до тех пор, пока не произойдет обильное опорожнение.



ВИЗИТ К ВРАЧУ

ЛЕЧЕНИЕ ИЗЖОГИ.

Если сода, принимаемая в небольших количествах после еды, не облегчает состояние, можно быть уверенным, что жидкость является щелочью и требует кислотного лечения. После еды выдавите десять капель лимонного сока на небольшое количество воды и проглотите. Привычки повседневной жизни должны соответствовать законам здоровья, иначе местное лечение окажется бесполезным.

ЖЕЛЧНОСТЬ.

Для лечения желчи выжмите сок лайма или небольшого лимона в полстакана холодной воды, затем добавьте немного пищевой соды и пейте, пока она пенится. Этот прием также облегчит головную боль, если принять его в самом начале.

СКИПИДАРНЫЕ АППЛИКАЦИИ.

Смешайте скипидар и сало в равных частях. Подогретый и натертый на груди, он является безопасным, надежным и мягким противораздражительным и противосудорожным средством при незначительных легочных осложнениях.

ЛЕЧЕНИЕ СВИНКИ.

Очень важно держать лицо и шею в тепле. Избегайте простуды, регулируйте работу желудка и кишечника, потому что при обострении эта болезнь распространяется на другие железы и принимает там тяжелую форму. Отдых и покой, а также хорошее общее состояние здоровья помогут избавиться от этой болезни без дальнейших неудобств.

ЛЕЧЕНИЕ ПРЕСТУПНИКА.

Все медикаменты, такие как припарки, помазания и примочки, - бесполезная трата времени. Хирургический нож следует использовать как можно раньше, потому что рано или поздно он понадобится, и чем быстрее он будет применен, тем меньше опасность заболевания и тем больше мучений будет уготовано несчастной жертве.

ЛЕЧЕНИЕ НОЖЕВЫХ РАНЕНИЙ.

Рану, полученную в результате вонзания кинжала или другого продолговатого предмета в плоть, лучше всего лечить, если артерия не была перерезана, прикладыванием ворса, соскобленного с льняной ткани, который служит препятствием, позволяя и помогая свертыванию крови. В это время на участки, прилегающие к ране, следует прикладывать холодную воду.

ЛЕЧЕНИЕ РАЗМОЗЖЕННЫХ НОГТЕЙ.

Если погрузить поврежденный участок в очень горячую воду, ноготь станет податливым и приспособится к новому положению вещей, что в некоторой степени облегчит мучения. Заостренным инструментом можно просверлить небольшое отверстие в ногте, чтобы не причинить боли, но при этом снять давление на чувствительные ткани. Отличный эффект дают свободные аппликации арники или йода.

ЛЕЧЕНИЕ ИНОРОДНОГО ТЕЛА В ГЛАЗУ.

Если в глаз попало инородное тело, немедленно закройте его и не двигайтесь, пока не представится возможность попросить помощи у кого-нибудь; затем сложите верхнее веко на карандаш и внимательно осмотрите открытые поверхности; если тело невидимо, поймите

вывернутое веко за ресницы и, притянув его к нижнему веку, резко отпустите, и оно вернется в свое естественное положение. Если эта попытка не увенчалась успехом, можно быть уверенным, что предмет застрял в тканях и для его извлечения потребуется помощь опытного оператора.

СРЕЗЫ.

Капля-другая креозота на порез остановит кровотечение.

Лечение ядовитого дуба, ядовитого плюща, ядовитого сумаха - мистер Чарльз Моррис из Филадельфии, который тщательно изучил этот вопрос, использует в качестве основного средства частое купание пораженных участков в горячей воде. Если использовать это средство сразу после воздействия, оно может предотвратить появление высыпаний. Если использовать его позже, то он снимает зуд и постепенно подсушивает отеки, хотя они очень упорны после того, как однажды появились. Но нанесение каждые несколько часов снимает нестерпимый зуд, который является самым раздражающим признаком отравления сумахом. Кроме того, полезны обычные вяжущие мази, а также суверенный лосьон, "свинцовая вода и лауданум". Мистер Моррис добавляет к ним профилактический рецепт "широко открытых глаз".

Укусы и укусы насекомых. - Промыть раствором аммиачной воды.

Укусы бешеных собак. - Немедленно нанесите на рану едкий поташ и дайте достаточно виски, чтобы вызвать сон.

Ожоги. Сделайте пасту из обычной пищевой соды и воды и быстро приложите ее к ожогу. Это быстро снимет боль и воспаление.

Холод в груди. - Фланелевая тряпка, выжатая в кипящей воде и сбрызнутая скипидаром, положенная на грудь, приносит наибольшее облегчение.

Кашель. Заварите одну унцию льняного семени в пинте воды, процедите, добавьте немного меда, одну унцию каменного леденца и сок трех лимонов. Хорошо перемешайте и прокипятите. Пейте как можно более горячим.

Растяжение лодыжки или запястья. Очень часто мойте лодыжку холодной водой с солью - это гораздо лучше, чем теплый уксус или отвар трав. Держите ногу как можно дольше в прохладе, чтобы предотвратить воспаление, и сидите с приподнятой ногой на высокой подушке. Пользуйтесь низкокалорийной диетой и каждое утро принимайте охлаждающее лекарство, например, соли Эпсома. Это излечивает за несколько дней.

Обморожения, растяжения и т. д. - Одно сырое яйцо, хорошо взбитое, полпинты уксуса, одна унция скипидара, четверть унции винного спирта, четверть унции камфары. Эти ингредиенты взбивают вместе, затем помещают в бутылку и встряхивают в течение десяти минут, после чего плотно закупоривают, чтобы исключить доступ воздуха. Через полчаса средство можно использовать. Хорошо втирать, два, три или четыре раза в день. При ревматизме головы втирать в заднюю часть шеи и за ушами. При обморожениях это средство следует использовать до того, как они пройдут.

Как удалить лишние волосы: сульфурет мышьяка, одна унция; негашеная известь, одна унция; готовое сало, одна унция; белый воск, одна унция. Растопите воск, добавьте сало. Когда он почти остынет, добавьте остальные ингредиенты. Нанесите на лишние волосы, оставив на пять-десять минут; с помощью столового ножа сбейте волосы; затем промойте теплой водой с мылом.

Средство от диспепсии: порошок ревеня, 2 драхмы; Бикарбонат натрия, шесть драхм; жидкий экстракт горечавки, три драхмы; мятная вода, семь с половиной унций. Смешайте их. Принимать по чайной ложке за полчаса до еды.

От невралгии: настойка белладонны - одна унция; настойка камфары - одна унция; настойка арники - одна унция; настойка опиума - одна унция. Смешайте их. Нанесите на место боли и давайте по десять-двадцать капель в подслащенной воде каждые два часа.

От кашля, простуды и т.д. - Сироп морфия, три унции; сироп дегтя, три с половиной унции; хлороформ, одна тройская унция; глицерин, одна тройская унция. Смешайте их. Принимать по чайной ложке три-четыре раза в день.

Для лечения крапивницы: сложный сироп сквилла, США, три унции; сироп ипеака, США, одна унция. Смешайте их. Доза - чайная ложка.

Для лечения головной боли. Летом соберите листья сумаха и разложите их на солнце на несколько дней, чтобы они высохли. Затем измельчите их в порошок и курите утром и вечером в течение двух недель, а также при появлении симптомов приближающейся головной боли. Используйте новую глиняную трубку. Если придерживаться этих рекомендаций, это лекарство обязательно приведет к стойкому излечению.

Растворите щепотку винной соли в стакане воды, добавьте к ней десять зерен кохиней, подсластите сахаром. Давайте младенцу по четверти чайной ложки четыре раза в день; в два года - по половине чайной ложки; с четырех лет - по столовой ложке. При назначении лекарств младенцам требуется большая осторожность. Мы можем заверить тех, кто интересуется отцовством, что на вышесказанное можно положиться.

Порез или ушиб. Приложите влажную поверхность внутренней оболочки или кожицы скорлупы сырого яйца. Она приклеится сама собой, не оставит шрама и заживет без боли.

Дезинфицирующее средство. Хлорид извести следует рассыпать хотя бы раз в неделю под раковинами и везде, где возможно проникновение канализационных газов.



МОЛОДОЙ ВРАЧ

Общеизвестный древесный уголь очень рекомендуется для лечения дороговизны. Его можно принимать по чайной или столовой ложке или даже в больших дозах, в зависимости от обстоятельств дела, смешивая с патокой, повторяя это так часто, как это необходимо. Промывайте кишечник перцем и уксусом. Или возьмите две унции ревеня, добавьте одну унцию железной ржавчины, настаивайте в одной кварте вина. Пейте по полстакана каждое утро. Или возьмите толченый корень кровохлебки, одну драхму, толченый ремень, одну драхму, кастильское мыло, две щепотки. Смешайте и растолките в тридцать две таблетки. Принимайте по одной утром и вечером. Следуя этим рекомендациям, вы, возможно, спасете себя от тяжелого приступа кисты или другого заболевания.

Чтобы вылечить глухоту, приобретите чистое масло пикули и закапывайте в ухо по четыре капли утром и вечером. Необходимо тщательно следить за тем, чтобы масло было абсолютно чистым.

Глухота. Возьмите три капли овечьей желчи, подогрейте и закапайте в ухо, ложась спать. Утром ухо следует прополоскать теплой водой с мылом. Желчь следует применять в течение трех ночей подряд. Она эффективна только в том случае, если глухота вызвана холодом. Самый удобный способ согреть желчь - держать ее в серебряной ложке над пламенем лампы. Вышеуказанное средство часто пробовалось с большим успехом.

Подагра. Вот рецепт полковника Берча для лечения ревматической подагры или острого ревматизма, который в Англии обычно называют "пенсионером из Челси". Пол-унции селитры, пол-унции серы, пол-унции горчичной муки, пол-унции турецкого ревеня, четверть унции порошкообразного гваякового дерева. Смешайте и принимайте по чайной ложке через день в течение трех ночей, а три ночи опускайте, запивая винным стаканом холодной воды, предварительно хорошо прокипяченной.

Голова моется дважды в день мягким мылом и теплой мягкой водой; после высыхания эти места протираются куском льняной тряпки, смоченной в нашатырном спирте из газового дегтя; пациент должен каждое утро принимать немного серы и патоки или другого настоящего аперитива; щетки и расчески следует мыть каждый день, а нашатырный спирт держать плотно закупоренным.

Piles. -Hamamelis, как внутрь, так и в виде инъекций в прямую кишку. Купайте эти места холодной водой или вяжущими примочками, например, квасцовой водой, особенно при кровоточащих кучах. Хорошо зарекомендовала себя мазь из галловой кислоты и каломели. Лучшее лечение из всех - суппозитории из йодоформа, эргота, дубильной кислоты, которые можно приобрести в любой аптеке.

Ветряная оспа. Обычно не требуется никаких лекарств, кроме чая из плевритного корня, чтобы заставить ребенка потеть. Лучше всего молочная диета; избегать животной пищи; внимательно следить за кишечником; держать в прохладе и избегать воздействия холода.

Алая лихорадка: компресс из холодной воды на горло. Жиры и масла натирают руки и ноги. Температура в комнате должна быть около 68 градусов по Фаренгейту, избегайте сквозняков. Горчичные ванны для ретроцессии сыпи и для ее выведения наружу. Диета: спелые фрукты, тосты, каши, говядина, чай и молоко. Стимуляторы полезны для борьбы с угнетением жизненных сил.

Ложная корь или розовая сыпь. Не требует никакого лечения, кроме гигиенического. Держите кишечник открытым. Питательная диета, а если есть зуд, смачивайте кожу пятипроцентным раствором аконита или раствором крахмала и воды.

Желчные приступы. Капли соляной кислоты в стакане воды каждые четыре часа или следующий рецепт: Бикарбонат натрия, одна драхма; ароматический спирт аммиака, две драхмы; мятная вода, четыре унции. Дозировка: принимайте по чайной ложке каждые четыре часа.

Диарея. Как правило, требуется только следующий рецепт: ацетат свинца, восемь зерен; камедь арабика, две драхмы; ацетат морфия, одно зерно; и вода с корицей, восемь унций. Принимайте по чайной ложке каждые три часа.

Следите за тем, чтобы не съесть слишком много пищи. Некоторые считают, что лучшее лечение - это голодание, и это хорошее предложение. Пациентам следует соблюдать тишину, а в комнате должна быть ровная теплая температура.

Рвота. Лед, растворенный во рту, часто лечит рвоту, когда все средства не помогают. Многое зависит от диеты людей, склонных к таким приступам; это должна быть легкоусвояемая пища, принимаемая часто и в небольших количествах. Рвоту часто можно остановить, нанеся горчичную пасту на область желудка. Не обязательно оставлять ее до тех пор, пока не появятся волдыри, но ее можно удалить, когда она сильно покраснеет, и при необходимости нанести снова, когда краснота исчезнет. Один из секретов облегчения рвоты - дать желудку полный покой, не позволяя пациенту выпить даже стакан воды, пока сохраняется тенденция к повторной рвоте.

Нервная головная боль. Экстракт гиосцимуса - 5 зерен, толченая камфора - 5 зерен. Смешать. Сделайте четыре таблетки, одну примите, когда боль будет наиболее сильной при нервной головной боли. Или три капли настойки *nux vomica* в ложке воды, два или три раза в день.

Кровотечение из носа - независимо от причины - обычно можно остановить, вставив в ноздрю пробку из ворса; если это не помогает, приложите холодный лосьон ко лбу; поднимите голову и положите обе руки на голову так, чтобы она опиралась на обе руки; окуните пробку из ворса, слегка смоченную, в порошкообразный арабик и снова заткните ноздри; или окуните пробку в равные части арабика и квасцов. Более простой и легкий способ - положить лист писчей бумаги на десны верхней челюсти, под верхнюю губу, и оставить его там на несколько минут.

Фурункулы следует лечить теплыми припарками из цветков ромашки, отваренного корня белой лилии или лукового корня, с помощью брожения в горячей воде или стимулирующих пластырей. Когда они созреют, их следует уничтожить иглой или ланцетом. Но этого не следует делать до тех пор, пока они не будут тщательно проверены.

На ранних стадиях развития **бурсит** можно предотвратить, заклеив сустав лейкопластырем и не снимая его до тех пор, пока ощущается какое-либо неудобство. Повязка должна быть идеальной, и нелишним будет продлить ее вокруг стопы. Воспаленный бурсит следует прибинтовать, а обувь носить побольше. Йод в количестве 12 зерен, сало или спермацетовая мазь в количестве половины унции - это отличная мазь от бурсита. Ее следует аккуратно втирать два-три раза в день.

Фелоны. Столовая ложка красного свинца и столовая ложка кастильского мыла, смешайте их с таким количеством слабой щелочи, чтобы получилась достаточно мягкая мазь, нанесите ее при первом появлении фелона, и он вылечится за десять или двенадцать дней.

Самый простой способ избавиться от бородавок - содрать утолщенную кожу, покрывающую заметную бородавку; срезать ее последовательными слоями и брить, пока не дойдете до поверхности кожи и пока в двух-трех местах не выступит кровь. Затем тщательно натрите участок лунным едким натром, и одно такое действие, как правило, уничтожает бородавку; если нет, то срежьте черное пятно, которое появилось от едкого вещества, и нанесите его снова; или можно применить уксусную кислоту, и таким образом вы от нее избавитесь. Применяя эти кислоты, нужно быть осторожным, чтобы не натереть ими кожу вокруг бородавки.

Возьмите желток нескольких яиц, взбейте, добавьте столько мелкой соли, чтобы она растворилась, и прикладывайте пластырь к бородавке каждые десять часов. Это лечит без боли и других неудобств.

КАК ЛЕЧИТЬ

Апоплексия, неприятный запах изо рта и квинке.

1. Апоплексия возникает только у тучных людей, а также у тех, кто ведет грубый или высокий образ жизни.

Лечение: поднимите голову в почти вертикальное положение; ослабьте всю тесную одежду, веревки и т. д., обдайте голову холодной водой, а ноги - теплой водой и теплыми тряпками. Помещение должно быть прохладным и хорошо проветриваться. Не давайте ничего в рот до облегчения дыхания, а затем только обливайте холодной водой.

2. Неприятный запах изо рта можно устранить, принимая по чайной ложке следующей смеси после каждого приема пищи: 1 унция хлорида натрия, 1 унция спиртовой настойки калины, 1,5 унции фосфата натрия и 3 унции воды.

3. Квинси - воспаление миндалин, или обычная воспалительная ангина; начинается с небольшого приступа лихорадки, со значительной болью и отеком миндалин, вызывающим затруднение при глотании; по мере развития приступа эти симптомы становятся более интенсивными, появляются головная боль, жажда, болезненное чувство напряжения и острые дергающие боли в ушах. Приступ обычно вызывается воздействием холода и длится от пяти до семи дней, после чего проходит естественным образом, либо в миндалинах может образоваться абсцесс и лопнуть, либо миндалины могут оставаться увеличенными, а воспаление спадает.

Домашнее лечение: пациент должен находиться в теплой комнате, в рационе - молоко и крепкие бульоны, можно дать немного слабительного и потогонного средства; но наибольшее облегчение принесет частое вдыхание пара горячей воды через ингалятор или по старинке - через носик чайника.

Разумные правила для медсестры.

"Не забывайте быть очень опрятной в одежде; несколько капель полыни в воде, используемой *для ежедневного* купания, устранят неприятные запахи тепла и пота".

"Никогда не говорите о симптомах пациента в его присутствии, если только вас не спросит доктор, чьим указаниям вы всегда должны *беспрекословно* подчиняться.

"Помните, что никогда нельзя быть сплетником или болтуном, и всегда свято храните знания, которые в определенной степени вы должны получить о личных делах вашего пациента и семьи, в которой вы ухаживаете.

"Никогда не противоречьте своему пациенту, не спорьте с ним и не давайте ему понять, что вы чем-то раздражены.

"Никогда не *шепчитесь* в комнате больного. Если ваш пациент достаточно здоров и хочет, чтобы вы с ним поговорили, говорите низким, отчетливым голосом, на веселые темы. Не рассказывайте о болезненных переживаниях в больнице, не сообщайте подробности о болезнях бывших пациентов и не пугайте его рассказами о страшных преступлениях или несчастных случаях, о которых вы прочитали в газетах.

"*Записывайте* распоряжения врача о времени приема лекарств, еды и т. д.

"Держите комнату светлой (если только врач не прикажет ее затемнить).

"Пусть воздух в комнате будет как можно более чистым, поддерживайте порядок, но без суеты и суматохи".

"Единственный способ удалить пыль в комнате больного - протереть все влажной тряпкой".

"Не забывайте выносить все закрытые сосуды. Опорожняйте и мойте их сразу же, а также держите в них дезинфицирующее средство".

"Помните, что оставлять у больного непробованную пищу от приема к приему в надежде, что он съест ее в промежутке, - значит просто не давать ему вообще никакой пищи.

"Лекарства, говяжий чай или стимуляторы никогда не должны храниться там, где пациент может их видеть или почувствовать их запах".

"Тем, кто ухаживает за больными, следует носить одежду светлых тонов, а не темных, особенно если болезнь носит заразный характер. Эксперименты показали, что черный и другие темные цвета легче впитывают тонкие выделения, исходящие от больных людей, чем белый или светлый цвет".

Продолжительность жизни.

В следующей таблице приведены последние статистические данные о смертности, показывающие среднюю продолжительность жизни людей различных классов:

Занятость -- лет.

Судьи - 65

Фермеры - 64

Банковские служащие - 64

Куперы - 58

Государственные служащие -- 57

Священнослужители -- 56

Корабельщики -- 55

Шляпники -- 54

Адвокаты - 54

Изготовители канатов -- 54

Кузнецы -- 51

Торговцы -- 51

Печатники бязи -- 51

Лекари -- 51

Мясники -- 50

Плотники -- 49

Каменщики -- 48

Торговцы -- 46

Портные -- 44

Ювелиры -- 44

Промышленники -- 43

Пекари -- 43

Художники -- 43

Сапожники -- 43

Механики -- 43

Редакторы -- 40

Музыканты -- 39

Печатники -- 38

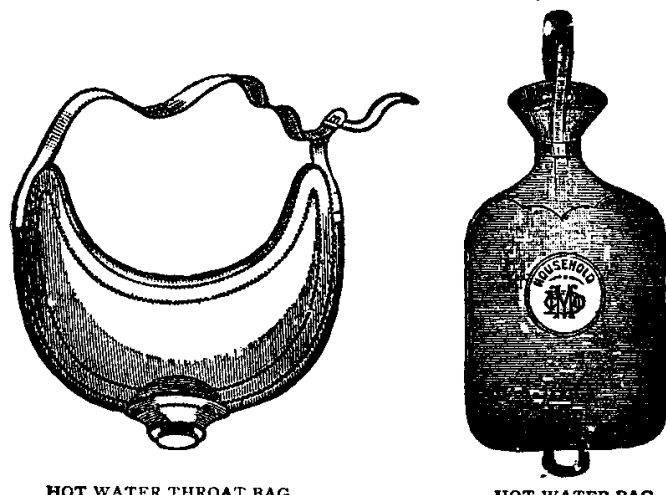
Машинисты -- 36

Учителя - 34

Клерки -- 34

Операторы - 32

"Из этих цифр легко понять, как спокойная или безмятежная жизнь влияет на продолжительность жизни. При прочих равных условиях флегматик проживет дольше, чем сангвиник и нервный человек. Брак благоприятствует долголетию, и также было установлено, что женщины живут дольше мужчин".



HOT WATER THROAT BAG.

HOT WATER BAG.

HOW TO APPLY AND USE HOT WATER IN ALL DISEASES.

ГОРЯЧИЙ ВОДЯНОЙ БАГ и БАГ С ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ

КАК ПРИМЕНЯТЬ И ИСПОЛЬЗОВАТЬ ГОРЯЧУЮ ВОДУ ПРИ ВСЕХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ.

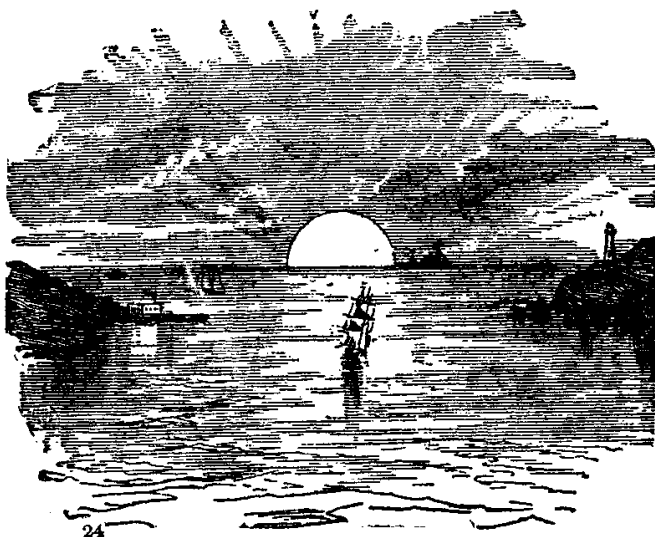
1. **ГОРЛОВОЙ МЕШОК С ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ.** Горловой мешок с горячей водой делается из тонкой белой резины, прикрепляемой к голове резинкой (см. рисунок), и является неизменным средством от катара, сенной лихорадки, простуды, зубной боли, головной боли, ушной боли, невралгии и т. д.
2. **ГРЕЛКА.** Ни один хорошоотрегулированный дом не должен обходиться без грелки. Она отлично подходит для применения горячей воды при воспалениях, коликах, головной боли, застое, холодных ногах, ревматизме, растяжениях и т. д. и т. п. Это отличная грелка и превосходная грелка для ног и рук во время езды. Эти пакеты с горячей водой в любом разнообразии можно приобрести в любом аптечном магазине.
3. В пакеты можно наливать кипяток, и тепло будет сохраняться в течение многих часов. Они мягкие, податливые и приятные на ощупь, их можно приспособить к любой части тела.
4. Горячая вода полезна при запорах, болезнях печени, облегчает колики и метеоризм и представляет особую ценность.
5. *Осторожно.* Когда мешочки с горячей водой или любые горячие примочки удалены, замените их сухой фланелью, опустите части тела в теплую воду и разотрите до высыхания.

6. При воспалениях лучше всего использовать горячую воду, а затем холодную. Это дает более быстрое облегчение. Горячая вода - гораздо лучшее средство, чем лекарства, парагорик, порошок Довера или морфий. По возможности всегда избегайте применения сильнодействующих ядовитых лекарств.

7. Для тех, кто страдает от холодных ног, нет лучшего средства, чем искупать ноги в холодной воде перед сном, а затем положить в постель к ногам бутылку с горячей водой. Несколько недель такого лечения приводят к облегчению, если не к излечению самого упорного случая.

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ХОЛОДНУЮ ВОДУ.

Используйте компресс из холодной воды при острых или хронических воспалениях, таких как ангина, бронхит, круп, воспаление легких и т. д. При горячей и ноющей боли в спине приложите к ней компресс из холодной воды, а можно просто положить его на спину или вокруг тела. Все зависит от состояния пациента.



Практические правила принятия ванны.

1. Не реже одного раза в неделю тщательно мойтесь. Никто не сможет сохранить свое здоровье, пренебрегая личной чистотой. Помните: "Чистота сродни благочестию".
2. Для мытья тела следует использовать только мягкое мыло.
3. Быстро вытирайтесь и тщательно высушивайте тело умеренно грубым полотенцем. Энергично растирайте кожу.
4. Многие люди заразились тяжелыми и смертельными заболеваниями, не позаботившись о надлежащем уходе за телом после купания.
5. Если вы добьетесь хорошей реакции путем тщательного растирания при умеренной температуре, эффект всегда будет хорошим.
6. Никогда не заходите в холодную комнату и не впускайте в нее холодный воздух, пока не оденетесь.
7. Купание в холодных помещениях и в холодной воде положительно вредно, если только человек не обладает очень крепким и энергичным телосложением, и тогда есть большая опасность заложить основу какой-нибудь серьезной болезни.
8. Никогда не купайтесь в течение двух часов после еды. Это вредит пищеварению.
9. Никогда не купайтесь, когда тело или разум сильно истощены. Это может нарушить здоровое кровообращение.
10. Хорошее время для принятия ванны - перед самым отходом ко сну. Утренний час - тоже хорошее время, если есть возможность найти теплую комнату и теплую воду.
11. Никогда не мойте свежую рану или поврежденную кожу холодной водой; рана впитывает воду и вызывает отек и раздражение.
12. Невысокие люди должны быть очень осторожны при принятии ванны; следует проявлять большую осторожность, чтобы избежать переохлаждения.

Различные виды ванн и способы их приготовления.

СЕРНАЯ ВАННА.

При чесотке, стригущем лишае, зуде и других легких раздражениях купайтесь в воде, содержащей немного серы.

СОЛЕВАЯ ВАННА.

Чтобы открыть поры кожи, положите в воду немного поваренной соли. Боракс, пищевая сода или известь, используемые таким же образом, прекрасно охлаждают и очищают кожу. Достаточно совсем небольшого количества в миске с водой.

ПАРОВАЯ БАНЯ.

1. При катаре, бронхите, плеврите, воспалении легких, ревматизме, лихорадке, заболеваниях кишечника и почек, а также кожных болезнях паровая баня - прекрасное средство.
2. Используйте небольшую спиртовую лампу и поставьте над ней небольшое блюдо с водой. Зажгите лампу и дайте воде закипеть. Поставьте над лампой стул с тростниковым дном и усадите на него пациента. Оберните одеяла или одеяла вокруг стула и вокруг пациента, плотно закрыв его вокруг шеи. После появления свободного пота пациента следует укутать в теплые одеяла и уложить в постель, чтобы потоотделение продолжалось в течение некоторого времени.
3. Удобную спиртовую лампу можно сделать, взяв жестяную коробку, поместив в нее трубку и вставив фитиль обычной лампы. Любой мастер может сделать такую лампу за несколько минут и с небольшими затратами.

ВАННА С ГОРЯЧИМ ВОЗДУХОМ.

1. Поставьте спиртовую лампу под кресло, без посуды с водой. Затем положите пациента на стул, как при паровой ванне, и пусть он остается там до тех пор, пока не появится мягкое и свободное потоотделение. Эту ванну можно принимать время от времени, по мере необходимости.
2. Находясь в ванне с горячим воздухом, пациент может свободно пить холодную или теплую воду.
3. Как только ванна закончится, пациента следует вымыть горячей водой с мылом.
4. Воздушная ванна отлично помогает при простуде, кожных заболеваниях и подагре.

ГУБЧАТАЯ ВАННА.

1. Поставьте большой таз с водой температурой 85 или 95 градусов. Как только пациент встанет, разотрите его тело мягким сухим полотенцем, пока оно не станет теплым.
2. Теперь протрите тело губкой с водой и небольшим количеством мыла, при этом тело должно быть хорошо прикрыто, за исключением тех участков, которые обязательно должны быть открыты. Затем тщательно высушите кожу мягким теплым полотенцем. Хорошо растирайте кожу в течение двух-трех минут, пока каждый участок не станет красным и совершенно сухим.
3. Сера, известь или соль, а иногда и горчица могут быть использованы в любой из губчатых ванн в зависимости от заболевания.

НОЖНАЯ ВАННА.

1. Ножная ванна отлично помогает при кашле, простуде, астме, головной боли и лихорадке. Одна или две столовые ложки молотой горчицы, добавленные в галлон горячей воды, очень полезны.

2. Нагрейте воду настолько горячую, насколько пациент может ее выдержать, и постепенно повышайте температуру, подливая дополнительные порции горячей воды во время принятия ванны.

ВАННА СИТЦА.

Ванна устанавливается так, чтобы пациент мог сидеть в ней во время приема ванны. Наполните ванну водой примерно наполовину. Это прекрасное средство для лечения кисты, запора, головной боли, гравия, а также для лечения острых и воспалительных заболеваний в целом.

КИСЛОТНАЯ ВАННА.

Поместите немного уксуса в воду и нагрейте ее до обычной температуры. Это отличное средство для лечения заболеваний печени.

Верное средство от колючего жара.

1. Колючий жар вызывается жаркой погодой, избытком плоти, грубыми фланелями, резкой сменой температуры или переутомлением.

2. Лечение - два-три раза в день мойтесь теплой водой, в которой размешано умеренное количество отрубей и обычной соды. После вытирания кожи насухо присыпьте пораженные участки обычным кукурузным крахмалом.

УСВОЯЕМОСТЬ ПИЩИ.

Digestibility of Food.

ARTICLE OF FOOD.	CONDITION.	Hours required.	ARTICLE OF FOOD.	CONDITION.	Hours required.
Rice	Boiled	1.00	Fresh mutton	Boiled	3.00
Eggs, whipped	Raw	1.30	Soup, beans	"	3.00
Trout, salmon, fresh	Boiled	1.30	Soup, chicken	"	3.00
Apples, sweet and mellow	Raw	1.30	Apple dumpling	"	3.00
Venison steak	Broiled	1.35	Fresh oysters	Roasted ..	3.15
Tapioca	Boiled	2.00	Pork steak	Broiled	3.15
Barley	"	2.00	Fresh mutton	Roasted	3.15
Milk	"	2.00	Corn bread	Baked	3.15
Bullock's liver, fresh	Broiled	2.00	Carrots	Boiled	3.15
Fresh eggs	Raw	2.00	Fresh sausage	Broiled	3.20
Codfish, cured and dry	Boiled	2.00	Fresh flounder	Fried	3.30
Milk	Raw	2.15	Fresh catfish	"	3.30
Wild turkey	Roasted	2.15	Fresh oysters	Stewed	3.30
Domestic turkey ..	"	2.30	Butter ..	Melted	3.30
Goose	"	2.30	Old, strong cheese ..	Raw	3.30
Sucking pig	"	2.30	Mutton soup	Boiled	3.30
Fresh lamb	Broiled	2.30	Oyster soup	"	3.30
Hash, meat and vegetables	Warmed ..	2.30	Fresh wheat bread ..	Baked	3.30
Beans and pod	Boiled	2.30	Flat turnips	Boiled	3.30
Parsnips	"	2.30	Irish potatoes	"	3.30
Irish potatoes	Roasted	2.30	Fresh eggs	Hard boiled	3.30
Chicken	Fricassee ..	2.45	" ..	Fried	3.30
Oustard	Baked	2.45	Green corn and beans	Boiled	3.45
Salt beef	Boiled	2.45	Beets	"	3.45
Sour and hard apples	Raw	2.50	Fresh, lean beef	Fried	4.00
Fresh oysters	"	2.55	Fresh veal	Broiled	4.00
Fresh eggs	Soft boiled.	3.00	Domestic fowls	Roasted ...	4.00
Beef, fresh, lean and rare	Roasted ...	3.00	Ducks	" ..	4.00
Beef steak	Broiled	3.00	Beef soup, vegetables and bread	Boiled	4.00
Pork, recently salted	Stewed	3.00	Pork, recently salted	"	4.30
			Fresh veal	Fried	4.30
			Cabbage, with vinegar	Boiled	4.30
			Pork, fat and lean ..	Roasted ...	5.30

УСВОЯЕМОСТЬ ПИЩИ

ПРОДУКТ ПИТАНИЯ; СОСТОЯНИЕ; НЕОБХОДИМОЕ ВРЕМЯ

Рис; вареный; 1,00

Яйца, взбитые; сырые; 1,30

Форель, лосось, свежие; вареные; 1.30

Яблоки, сладкие и соленые; сырые; 1.30

Стейк из оленины; Запеченный; 1.35

Тапиока; вареная; 2.00

Ячмень; вареный; 2.00

Молоко; кипяченое; 2.00

Печень быка, свежая; бройлерная; 2.00

Яйца свежие; сырые; 2.00

Треска, вяленая и сухая; Вареная; 2.00

Молоко; Сырое; 2.15

Дикая индейка; жареная; 2.15

Домашняя индейка; жареная; 2.30;

Гусь; жареный; 2.30

Молочный поросенок; жареный; 2.30

Свежий ягненок; Запеченный; 2.30

Хаш, мясо и овощи; разогретый; 2.30

Фасоль и стручковая фасоль; отварная; 2.30

Пастернак; Отварной; 2.30

Ирландский картофель; Жареный; 2.30

Курица; Фрикасе; 2.45

Заварной крем; Запеченный; 2.45

Говядина соленая; Отварная; 2.45

Кислые и твердые яблоки; Сырые; 2.50

Свежие устрицы; Сырые; 2.55

Яйца свежие; вареные всмятку; 3.00

Говядина, свежая, постная и редкая; жареная; 3.00

Стейк из говядины; запеченный; 3.00

Свинина, недавно засоленная; Тушеная; 3.00

Баранина свежая; Отварная; 3.00

Суп, фасоль; Наваристый; 3.00

Суп, куриный; Наваристый; 3.00

Клецки яблочные; Вареные; 3.00

Свежие устрицы; Жареные; 3.15

Стейк из свинины; Запеченный; 3.15

Свежая баранина; Жареная; 3.15

Кукурузный хлеб; Выпеченный; 3.15

Морковь; Вареная; 3.15

Свежая колбаса; Запеченная; 3.20

Камбала свежая; Жареная; 3.30

Свежий сом; Жареный; 3.30

Свежие устрицы; Тушеные; 3.30

Сливочное масло; Растопленное; 3.30

Старый, крепкий сыр; Сырой; 3.30

Суп из баранины; Наваристый; 3.30

Суп из устриц; Наваристый; 3.30

Свежий пшеничный хлеб; Выпеченный; 3.30

Плоская репа; Вареная; 3.30

Ирландский картофель; Вареный; 3.30

Свежие яйца; Вареные; 3.30

Свежие яйца; Жареные; 3.30

Зеленая кукуруза и фасоль; вареные; 3.45

Свекла, вареная; 3.45

Свежая постная говядина; Жареная; 4.00

Свежая телятина; Запеченная; 4.00

Домашняя птица; жареная; 4.00

Утка, жареная; 4.00

Суп из говядины, овощи и хлеб отварной; 4.00

Свинина, недавно засоленная; Отварная; 4.30

Телятина свежая; жареная; 4.30

Капуста, с уксусом; Отварная; 4.30

Свинина, жирная и постная; жареная; 5.30

Как готовить для больных.

Полезные диетические рецепты.

ГРУЭЛС.

1. Овсяная каша. Две столовые ложки крупной овсянки размешайте в кварте кипящей воды и дайте ей прокипеть два часа. Процедите, если хотите.

2. Чай с говядиной и овсянкой. Две столовые ложки мелкой овсянки взбейте с двумя столовыми ложками холодной воды до однородности, затем добавьте пинту горячего говяжьего чая. Варите вместе шесть-восемь минут, постоянно помешивая. Процедите через мелкое сито.

3. Молочная каша. В пинте кипящего молока размешайте две столовые ложки мелкой овсяной муки. Добавьте пинту кипящей воды и варите до полного приготовления.

4. Молочная каша. Поставьте на огонь равные части молока и воды. Перед самым закипанием добавьте небольшое количество (столовая ложка на пинту воды) муки грэм или кукурузной муки, предварительно смешанной с водой, и варите три минуты.

5. Каша из саго. Возьмите две столовые ложки саго и положите их в небольшую кастрюлю, постепенно смачивая небольшим количеством холодной воды. Поставьте кастрюлю на медленный огонь и, помешивая, варите до тех пор, пока каша не станет довольно густой и прозрачной. Добавьте немного тертого мускатного ореха и сахар по вкусу; при желании вместе с сахаром можно добавить половину кусочка сливочного масла.

6. Крем-грюэль: поставьте на плиту полторы пинты воды в кастрюле. Возьмите столовую ложку муки и столько же кукурузной муки, смешайте с холодной водой и, как только вода в кастрюле закипит, медленно добавляйте. Пусть варится около двадцати минут, постоянно помешивая, затем добавьте немного соли и гиллилитр сладких сливок. После добавления сливок не кипятите, а перелейте в миску и плотно накройте крышкой. Подавайте в красивой чашке с блюдцем.

НАПИТКИ.

1. Яблочная вода: два больших яблока нарежьте дольками и залейте их квартой кипятка или запеченными яблоками; через два-три часа процедите и слегка подсластите.

2. Апельсиновый напиток. Возьмите тонкую кожуру двух апельсинов и одного лимона; добавьте воду и сахар так же, как для горячего лимонада. Когда остынет, добавьте сок четырех или пяти апельсинов и одного лимона и процедите.

3. Горячий лимонад. Возьмите две тонкие дольки и сок одного лимона, смешайте с двумя столовыми ложками сахарного песка и добавьте полпинты кипятка.

4. Лимонад из льняного семени. Две столовые ложки цельного льняного семени на пинту кипятка, дайте настояться три часа, процедите, добавьте сок двух лимонов и две столовые ложки меда. Если он слишком густой, добавьте холодной воды. Прекрасно помогает при простуде и подавлении мочеиспускания.

5. Желейная вода. Кислое желе, растворенное в воде, - приятный напиток для больных лихорадкой.

6. Тостовая вода. Поджарьте несколько тонких ломтиков хлеба до темно-коричневого цвета, но не чернейте и не подгорайте. Разломайте на небольшие кусочки и положите в банку. Залейте кусочки квартой кипятка, накройте банку и дайте настояться час перед употреблением. При желании процедите.

7. Белок яйца с молоком. Белок яйца, взбитый в крепкую пену и быстро размешанный в стакане молока, - очень сытная пища для людей со слабым пищеварением, а также для детей, которые не могут переварить одно молоко.

8. Яичное какао. Половину чайной ложки какао разведите горячей водой, чтобы получилась паста. Возьмите одно яйцо, взбейте отдельно белок и желток. Размешайте в чашке молока, нагретого почти до кипения. При желании подсластите. Очень питательно.

9. Яичный лимонад: белок одного яйца, столовая ложка сахарной пудры, сок одного лимона и стакан воды. Взбейте вместе. Очень полезно при воспалении легких, желудка или кишечника.

10. Говяжий чай. На каждую кварту чая используйте один фунт свежей говядины, из которой тщательно удалены жир, кости и сухожилия; нарежьте говядину на куски толщиной в четверть дюйма и смешайте с пинтой холодной воды. Дайте настояться в течение часа, затем

перелейте в стеклянную банку и поставьте в сосуд с водой; нагревайте на плите еще час, но не давайте закипеть. Процедите перед использованием.

ЖЕЛЕ.

1. **Желе из саго.** Две столовые ложки саго кипятите в пинте воды до загустения, часто помешивая. При желании можно добавить немного сахара.

2. **Желе из курицы.** Возьмите половину сырой курицы, завяжите в грубую ткань и отбейте до состояния пюре, чтобы кости и мясо были вместе. Поместите массу в накрытую посуду с водой, чтобы она хорошо ее покрывала. Варите на медленном огне, пока количество ликера не уменьшится примерно наполовину, а мясо не будет тщательно прожарено. Процедите через мелкое сито или ткань и посолите по вкусу. Поставьте на плиту и варите около пяти минут. После остывания удалите все частицы жира.

3. **Глинтвейн:** возьмите одну столовую ложку смородинового или виноградного желе, взбейте его с белком одного яйца и небольшим количеством сахара, залейте половиной пинты кипятка и разломайте на кусочки сухих тостов или два крекера.

4. **Хлебное желе.** Залейте кипятком хлебные крошки, поставьте смесь на огонь и варите, пока она не станет совершенно гладкой. Снимите с огня и, слив воду, добавьте что-нибудь приятное, например немного малинового или смородинового желе. Перелейте в форму, пока не понадобится для использования.

5. **Лимонное желе:** две столовые ложки кукурузного крахмала размешайте в одной пинте кипятка, добавьте сок двух лимонов и половину стакана сахара. Натрите немного кожуры. Разложите в формочки и остудите.

РАЗНОЕ.

1. **Для приготовления риса** возьмите две чашки риса и полторы пинты молока. Положите рис в накрытую посуду и варите в кипящей воде до готовности, разлейте по чашкам и дайте постоять до остывания. Подавайте со сливками.

2. **Рисовый омлет:** две чашки вареного риса, одна чашка сладкого молока, два яйца. Перемешайте все вместе с помощью взбивалки для яиц и положите в горячую сковороду, смазанную маслом. Готовьте медленно десять минут, часто помешивая.

3. **Подрумяненный рис.** Насыпьте крахмал или коричневый рис. Варите в молоке в течение двух часов. Рис или только молоко отлично подходят для летних жалоб.

4. **Тушеные устрицы.** Возьмите одну пинту молока, одну чашку воды, чайную ложку соли; когда закипит, положите одну пинту сырых устриц. Периодически помешивайте и снимайте с плиты до закипания. Устрицы не должны сморщиться при варке.

5. Крупные устрицы на проволочном тостере держите над раскаленными углями, пока они не прожарятся. Подавайте на тостах, смоченных сливками. Очень полезно в период выздоровления.

6. **Устричные тосты.** Тушеные устрицы насыпать на поджаренный хлеб. Отлично подходит для завтрака.

7. Грэхемские чипсы. Замесите из грэхемской муки и холодной воды очень тугое тесто. Замесите, раскатайте очень тонко и быстро испеките в горячей духовке. Отличная еда для диспептиков.

8. Яблочный снег. Возьмите семь яблок, не очень сладких, и запеките до мягкости и коричневого цвета. Затем удалите кожуру и сердцевину; когда они остынут, взбейте их до однородности; добавьте половину чашки сахарного песка и белок одного яйца. Взбивайте до тех пор, пока смесь не будет держаться на ложке. Подавайте с мягким заварным кремом.

9. Яйца на тостах. Размягчите коричневые тосты горячей водой, положите на блюдо и покройте яйцами-пашот или омлетом.

10. Вареные яйца. - Яйцо никогда не следует варить. Положите его в кипящую воду и поставьте на плиту на семь-десять минут. Небольшой опыт позволит любому успешно справиться с этой задачей.

11. Пудинг из расколотой пшеницы. В глубокую двухчашевую посуду для пудинга положите слоями холодную, сваренную, расколотую пшеницу, терпкие яблоки, нарезанные тонкими ломтиками, и четыре столовые ложки сахара. При желании можно добавить изюм. Заполните блюдо, выложив пшеницу последней, добавьте чашку холодной воды. Выпекайте два часа.

12. Пирог для диспептиков. Четыре столовые ложки овсянки, одна пинта воды; дайте постоять несколько часов, или пока мука не разбухнет. Затем добавьте два больших яблока, очищенных и нарезанных, немного соли, одну чашку сахара, одну столовую ложку муки. Все хорошо перемешайте и выпекайте в смазанном маслом блюде; получается очень вкусный пирог, который можно смело есть как больным, так и здоровым.

13. Яблочный пудинг с тапиокой. Замочите чайную чашку тапиоки в кварте теплой воды на три часа. Нарезьте тонкими ломтиками шесть терпких яблок, слегка перемешайте их с тапиокой, добавьте полчашки сахара. Выпекайте три часа. Есть со взбитыми сливками. Хорош как в теплом, так и в холодном виде.

14. Маффины Грэма. Возьмите одну пинту нового молока, одну пинту муки Грэма или цельнозерновой муки; перемешайте вместе и добавьте одно взбитое яйцо. Выпекать можно в любой форме или кольцах для маффинов. Соль не должна использоваться с любым хлебом, который делается легким с яйцом.

15. Клубничный десерт: в глубокую посуду выложите поочередно слои горячей вареной пшеницы и клубники; когда остынет, переверните на блюдо; нарежьте ломтиками и подавайте со сливками и сахаром или клубничным соком. Перед использованием смочите формочки холодной водой. Это блюдо, разложенное по маленьким чашечкам, можно подавать больным. Таким же образом можно использовать пшенную кашу.

16. Фруктовый бланманже - одна четверть сока клубники, вишни, винограда или других сочных фруктов; одна чашка воды. Когда закипит, добавьте две столовые ложки сахара и четыре столовые ложки кукурузного крахмала, смоченного в холодной воде; дайте прокипеть пять-шесть минут, затем разлейте по маленьким чашкам. Подавайте без соуса, со сливками или заварным кремом. Лимонный сок можно использовать так же, только потребуется больше воды. Это очень ценное блюдо для выздоравливающих и беременных женщин, когда желудок отказывается от твердой пищи.



Save the Girls.

Спасите девочек.

1. Общественные балы... Церковь должна повернуться лицом к общественным балам, как к кремню. Его влияние - зло, и ничего кроме зла. Хорошо известно, что во всех городах и крупных населенных пунктах бальный зал является вербовочным пунктом для проституции.

2. Бездумные молодые женщины. - В городах каждый вечер устраиваются публичные балы, и многие бездумные молодые женщины, в основном дочери мелких торговцев и механиков, клерков или рабочих, побуждаются посетить их "просто так". Едва ли одна из ста девушек, посещающих эти балы, сохраняет свою чистоту. Они встречаются с самыми отчаянными персонажами, профессиональными игроками, преступниками и самыми низкими развратниками. Такое собрание и такое влияние не может означать для невинной девушки ничего, кроме гибели.

3. Гнусные женщины. Публичный бал - это всегда прибежище гнусных женщин, которые представляют невинным девушкам легкость и роскошь жизни блудницы и предлагают им всевозможные соблазны, чтобы они оставили путь добродетели. Публичный бал - это пристанище распутников и прелюбодеев, цель которых - погубить каждую невинную девушку, которая может попасться им в лапы.

4. Вопрос: почему общество удивляется росту проституции, когда публичные балы и распутные танцы так часто одобряются и поощряются?

5. Рабочие девушки. Тысячи невинных рабочих девушек, ничего не подозревая, вступают на путь, который приводит их в дом зла, или бродят по улицам в качестве несчастных изгоев под влиянием танцев. Низкие театры, танцевальные залы и другие места неизбирательных сборищ - вот вехи, отмечающие путь рабочей девушки от добродетели к пороку, от скромности к позору.

6. Продавщице, швее, фабричной девушке или любой другой добродетельной девушке лучше умереть, чем сделать первый шаг по пути неподобающего поведения и опасности. Лучше, в тысячу раз лучше, лучше для этой жизни, лучше для жизни будущей, существование в скромном, добродетельном труде, чем одно отступление от добродетели, даже если бы оно было оплачено целым состоянием.

7. Соблазны Нет ни одной молодой девушки, которая не была бы в большей или меньшей степени соблазнена каким-нибудь беспринципным негодяем, который может иметь репутацию человека из благородного общества. Родителям следует тщательно следить за нравственностью своих дочерей и быть бдительными и осторожными, позволяя им принимать общество молодых людей. Родители, желающие уберечь своих дочерей от участи, которая хуже смерти, должны всеми силами стараться не дать им попасть в ловушки, хитроумно придуманные коварным любовником. Есть много хороших молодых людей, но не все они могут стать надежными друзьями для невинной, доверчивой девушки.

8. Проституция. Некоторые девушки наследуют свою порочную склонность; другие падают из-за неуместных привязанностей; многие грешат из-за любви к нарядам, которую поощряет общество и окружение, в котором они могут находиться; многие, очень многие, ведут постыдную жизнь, чтобы избежать нищеты. Хотя каждая из этих различных стадий проституции требует различных средств, нам нужны лучшие мужчины, лучшие женщины, лучшие законы и лучшая защита для молодых девушек.



Русская прядильщица

9. Поразительный факт: в наших больших городах есть много девочек, которых родители воспитывают с единственной целью - сделать из них блудниц. В нежном возрасте они продаются отцами и матерями в существование, которое хуже самого рабства. Нередко можно увидеть девочек в нежном возрасте тринадцати-четырнадцати лет - совсем еще детей, закаленных куртизанок, потерявших всякое чувство стыда и приличия. Они воспитываются в невежестве, окружены деморализующим влиянием, лишены благословений церкви и субботней школы, не видят ничего, кроме разврата, невоздержанности и преступлений. Эти молодые девушки потеряны навсегда. Они недостижимы для моралиста или проповедника и не имеют представления о скромности и чистоте. Добродетель для них - чужая, и была таковой с колыбели.

10. Великая ошибка - родители, слишком бедные, чтобы одеть себя, приносят в мир детей, для которых у них нет хлеба, поэтому девочка легко становится жертвой бессердечного распутника в раннем женском возрасте. Мальчишка, не получивший иного воспитания, кроме уличного, вскоре овладевает всеми навыками профессионального преступника. Если бы можно было принять закон, запрещающий вступать в брак людям, у которых нет видимых средств для содержания семьи, а если они вступают в брак, то их дети могут быть отобраны у них и должным образом воспитаны государством, это обошлось бы стране дешевле и стало бы большим шагом в продвижении нашей цивилизации.

11. Первый шаг Тысячи падших женщин можно было бы спасти от деградации и позорной смерти, если бы они получили больше терпимости и любящего прощения в своих первых шагах к ошибкам. Многие женщины, чистые и добродетельные от природы, опустились на самое дно, потому что их отвергли друзья, осудило общество и высмеял мир, после того как они сделали один неверный шаг. Общество прощает мужчину, но женщину - никогда.

12. В начале карьеры каждой девушки обязательно присутствует нерешительность. Она, естественно, размышляет о том, какой курс выбрать, боится встречаться с друзьями и с ужасом смотрит в будущее. Этот момент - важнейший поворотный пункт в ее карьере; доброе слово прощения, объятия матери и приветствие отца могут спасти ее. Ищейки, известные как соблазнитель, распутник, сводник, идут по ее следу; она трепещет на страшном краю пропасти. Протяните руку помощи и спасите ее!

13. **Отец**, если твоя дочь сбилась с пути, не изгоняй ее из дома. Мать, если твой ребенок заблуждается, не закрывай от него свое сердце. Сестры, братья и друзья, не заставляйте ее идти по пути позора, а постарайтесь вернуть ее в Эдем добродетели, и в девяти случаях из десяти вам это удастся.

14. **Зло общества**: танцы, театр, винный погребок, скачки, праздное легкомыслие и роскошь летних питейных заведений - все это имеет тенденцию деморализовать молодежь.

15. **Дурное общество**. - Большая часть нашего современного общества допускает распутников и соблазнительей в гостиную, исключая при этом их беспомощные и униженные жертвы, поэтому нет ничего странного в том, что во многих шкафах есть скелеты, супружеская неверность и своенравные девушки.

16. **"Познай себя"**, - говорит доктор Саур, - это важная максима для всех нас, и особенно она верна для девочек.

"Все рождаются с желанием стать привлекательными, а девочки особенно хотят вырасти не только привлекательными, но и красивыми. Некоторые девушки думают, что только яркие глаза, красивые волосы и изысканная одежда делают их красивыми. Это не так. Настоящая красота зависит от крепкого здоровья, хороших манер и чистого разума.

"Поскольку счастье наших девочек зависит от их здоровья, мы все должны вести их так, чтобы добиться наилучших результатов".

17. **"Нет никого**, кто стоял бы так близко к девочке, как мать. С самого раннего детства она занимает первое место в доверии малышки, смеется, играет, исправляет, когда нужно, недостатки своей любимицы. Она должна быть столь же готова подсказать важные законы жизни и здоровья, от которых зависит ее будущее. Учите своих дочерей, что во всех вещах "творческий принцип" имеет своим источником саму жизнь. Он берет начало в Божественной жизни, и когда они знают, что его можно посвятить мудрым и полезным целям, они никогда не будут склонны расти с низменными мыслями или формировать дурные привычки. Их жизнь становится счастьем для них самих и благословением для человечества.

18. **Учите мудро**: "Учите своих дочерей, что *вся жизнь берет* начало из семени - зародыша. Зная этот закон, вы не должны опасаться, что в их сознание могут проникнуть низменные или недостойные мысли о репродуктивной функции. Рост, развитие и созревание человеческого семени становится прекрасной и священной тайной. Дерево, роза и вся растительная жизнь столь же таинственны и прекрасны в своей репродуктивной жизни. Разве это не доказывает нам окончательно, что на заднем плане существует Божественное начало, управляющее, контролирующее и влияющее на нашу жизнь? У природы нет секретов, так почему же они должны быть у нас? Никаких. Единственная забота, которую мы должны испытывать, - это мудрое обучение.

"Да, ведите их мудро - учите их, что в них зреет семя, зародыш новой жизни. Научите их, что между одиннадцатью и четырнадцатью годами этот процесс созревания имеет определенные физические признаки. Грудь становится круглой и полной, все тело, даже голос, претерпевает изменения. Правильно, что их следует учить естественному закону жизни в воспроизводстве и физиологической структуре их существа. И снова мы повторяем, что эти уроки должны преподаваться матерью, причем нежно, деликатно и

конфиденциально. Станьте, о, мать, спутницей вашей дочери, и она не будет обращаться к другим за этими знаниями, которые должны прийти ко всем в свое время, но, возможно, слишком поздно и через источники, которые принесут больше вреда, чем пользы.

19. Органами творческой жизни у женщин являются: Яичники, фаллопиевы трубы, матка, влагалище и молочные железы. *Яичники и фаллопиевы трубы* уже были описаны в разделе "Женские генеративные органы".

"Матка - это грушевидный мускулистый орган, расположенный в нижней части таза, между мочевым пузырем и прямой кишкой. Ее длина составляет менее трех дюймов, ширина - два дюйма, а толщина - один дюйм.

"Влагалище - это мембранозный канал, соединяющий внутреннее отверстие с маткой, которая немного выступает в него. Отверстие влагалища почти овальное, и у тех, кто никогда не вступал в половые отношения или не имел дело с половыми органами, оно более или менее закрыто мембраной, называемой *девственной плевой*. Наличие этой мембраны раньше считалось несомненным доказательством девственности, а ее отсутствие - недостатка целомудрия.

"Млечные железы являются принадлежностью генеративных органов. Они выделяют молоко, которое Всемудрый Собиратель предоставляет для питания ребенка после рождения".

20. "Менструация, которая появляется в возрасте тринадцати лет, - это выделения из матки, которые происходят каждый месяц по мере созревания семенного зародыша в яичниках. Бог создал половые органы, чтобы род не вымер. Он дал их нам, чтобы мы могли воспроизводить жизнь и тем самым занимать высшее положение в сотворенной вселенной. Цель, ради которой они созданы, высока, свята и почетна, и если их использовать только для этой цели - а их вообще нельзя использовать до полного созревания, - они станут источником величайшего благословения для всех нас.

The Two Paths



AT 13
BAD LITERATURE

What Will the Girl
Become?



AT 13
STUDY & OBEDIENCE



AT 20
FLIRTING & COQUETTERY



AT 20
VIRTUE & DEVOTION



AT 26
FAST LIFE & DISSIPATION



AT 26
A LOVING MOTHER



AT 40
AN OUTCAST



AT 60
AN HONORED GRANDMOTHER

Два пути: Кем станет девочка?

В 13 лет - дурной литературой, в 20 лет - кокеткой, в 26 лет - быстрой жизнью и рассеянностью, в 40 лет - изгоем;

В 13 - учеба и послушание, в 20 - добродетель и преданность, в 26 - любящая мать, в 60 - почтенная бабушка.

21. **"Внимательное изучение** этого органа, его расположения, артерий и нервов убедит растущую девочку, что ее тело никогда не должно подчиняться корсетам и тугой шнуровке в ответ на требования моды, даже если природа так щедро позаботилась о безопасности этого важного органа. Из-за постоянного давления влагилице и матка могут быть сжаты на одну треть своей естественной длины или тесниться в неестественном положении. Мы можем

легко увидеть эффект от шнуровки или тесной одежды. В таких условиях связки теряют свою эластичность, и в результате мы имеем пролапс или опущение матки.

22. **"Я беспокоюсь** о растущих девочках **больше**, чем о любом другом земном объекте. Этим девочкам предстоит стать матерями будущих поколений; на них висит судьба мира в грядущем времени, и если им удастся дать понять, что правильно и что неправильно в отношении их собственных тел сейчас, пока они молоды, то дети, которых они родят, а также мужчины и женщины, которые назовут их матерью, будут более высокого типа и принадлежать к более благородному классу, чем те, что живут в наши дни".

23. **"Все женщины не могут** иметь хорошие черты лица, но они могут хорошо выглядеть, и в значительной степени возможно исправить уродство и развить большую часть фигуры. Первый шаг к хорошей внешности - это хорошее здоровье, а первый элемент здоровья - чистота. Соблюдайте чистоту - мойтесь свободно, регулярно принимайте ванну. Все, что нужно коже, - это дать ей свободу действий, и она сама о себе позаботится.

24. **"Девочкам иногда внушают мысль**, что хорошо быть "слабой" и "нежной", но более ложного представления у них быть не может! Бог предназначил женщинам быть сильными и трудоспособными, и только будучи такими, они могут быть счастливы и способны дарить счастье другим. Только будучи сильными и здоровыми, они могут быть совершенными в своей сексуальной природе; и только будучи совершенными в этой части своего существа, вы можете стать благородной, величественной и красивой женщиной.

25. **"До возраста** полового созревания, если девочка росла естественным образом, талия, бедра и плечи имеют примерно одинаковую ширину, причем плечи, возможно, немного шире. До этого времени половые органы растут незначительно. Теперь они берут резкий старт и требуют больше места. Природа помогает девочкам: ткани и мышцы увеличиваются в размерах, кости таза расширяются. Конечности становятся более пухлыми, девушка перестает расти в высоту и становится круглой и полной. К ней приходит нежданная сила; задачи, которые раньше было трудно выполнять, теперь становятся легкими; голос становится слаще и сильнее. Ум развивается быстрее, чем тело; мозг работает активнее и быстрее; предметы, которые раньше были скучными и сухими, вызывают нежданный интерес; уроки усваиваются легче; глаза блестят умом, что говорит о возросшей умственной силе; манеры поведения свидетельствуют о сознании новой силы; игрушки детства отброшены; женские мысли и занятия заполняют ее ум; распускающееся детство превратилось в цветущую женственность. Именно сейчас, как никогда, должен быть заложен фундамент физической силы и здорового тела. Девушки должны осознать важность этого факта. Не думайте, что мужчины восхищаются слабыми, тщедушными, хрупкими, с маленькой талией, вялыми, похожими на кукол существами - это клевета на истинную женственность. Девушки восхищаются мужчинами с широкой грудью, квадратными плечами, прямой фигурой, острыми яркими глазами, твердыми мышцами и несомненной энергией. Мужчины также естественно тянутся к здоровым, крепким, хорошо развитым девушкам, и чтобы завоевать их восхищение, девушки должны соответствовать их идеалам. Хорошая форма, здравый ум и здоровое тело доступны девяти из десяти наших девушек при правильном уходе и тренировках. Физическое банкротство может претендовать на такую же долю, если пренебрегать уходом и тренировками.

26. **"Женщина ростом пять футов** должна иметь размер два фута в талии и тридцать три дюйма в бедрах. Талия меньше этой пропорции указывает на сдавливание либо шнуровкой, либо тесной одеждой. Занимайтесь спортом на свежем воздухе, совершайте длительные прогулки и энергичные физические упражнения, стараясь не переусердствовать. Работа по дому окажется панацеей от многих недугов, которым подвержена плоть. Час упражнений у умывальника с физической точки зрения гораздо полезнее, чем часы игры на фортепиано. Катание на лодке - прекрасное упражнение, доступное многим. Тщательность в одежде также важна, и, к счастью, мода приходит на помощь. Очень важно, чтобы одежда не свисала с талии. Пусть на плечи ложится вся тяжесть одежды, чтобы органы тела были свободны и не стеснены.

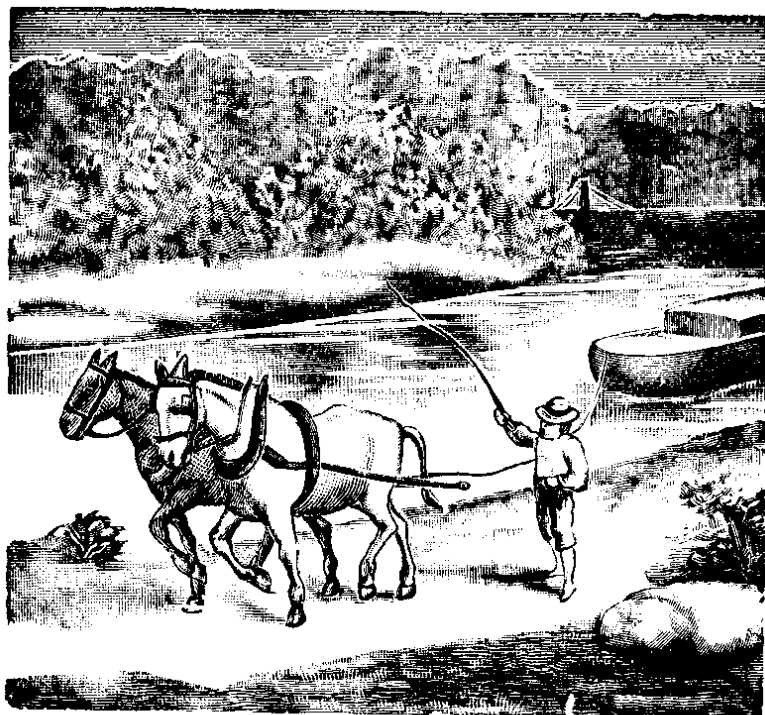
27. **"Сон должен быть** регулярным и обильным. Избегайте поздних часов, излишнего возбуждения, дурных знакомств; принимайте простую, питательную пищу, и здоровье будет вам наградой. Есть один способ разрушения здоровья, который, к счастью, не так распространен среди девочек, как среди мальчиков, и о котором необходимо упомянуть, прежде чем закончить эту главу. Самоуничтожение практикуется среди подрастающих девочек в такой степени, что вызывает серьезную тревогу. Многие девочки по совету какой-нибудь девушки, получившей таким образом временное удовольствие, стали обращаться со своими половыми органами и играть с ними; или, может быть, за натиранием последовало растирание, пока органы не налились кровью, и таким случайным образом девочка открыла то, что кажется ей источником удовольствия, но что, увы, является источником страданий и даже смерти.

28. **"Как у мальчика, так и у девочки,** злоупотребление собой приводит к тому, что к этим органам приливает чрезмерное количество крови, тем самым лишая другие части тела питания, причем самая слабая часть первой проявляет эффект отсутствия пропитания". Все, что было сказано по этому отвратительному вопросу в предыдущей главе для мальчиков, можно было бы повторить и здесь, но место не позволяет. Прочтите эту главу еще раз и знайте, что те же признаки, которые выдают мальчика, выдадут и девочку, пристрастившуюся к пороку. Бескровные губы, тусклые, тяжелые глаза, окруженные темными кольцами, нервные руки, побледневшие щеки, короткое дыхание, старый, потускневший взгляд, ослабленная память и глупая раздражительность говорят об этом слишком ясно. Далее следует один и тот же злой результат, заканчивающийся, возможно, смертью или, что еще хуже, безумием. Помимо вреда, который девушка наносит себе, поддавшись этой привычке, есть еще одна причина, взывающая к совести: саморазврат - это преступление против нравственного закона, это использование в гнусных, эгоистичных целях органов, которые были даны для высокой, священной цели.

29. **"Оставьте их в покое,** за исключением заботы о них, когда она необходима, и они могут оказаться величайшим благословением, которое вы когда-либо знали. Они были даны вам для того, чтобы вы стали матерью - высшая должность, на которую Бог когда-либо призывал одно из Своих созданий. Не унижайте себя и не становитесь ниже полевых зверей. Если эта привычка закрепилась за кем-то из наших читателей, немедленно прекратите ее. Не позволяйте себе думать об этом, откажитесь от всех дурных связей, ищите чистых спутников жизни, обратитесь за советом к матери, старшей сестре или врачу.

30. **"А вы, мама,** зная об опасности, которая подстерегает ваших дочерей в этот критический период, имеете ли вы право молчать? Можете ли вы считать себя невиновной, если ваша дочь погубит тело и разум из-за того, что вы были *слишком скромны*, чтобы рассказать ей о

законах ее бытия? Нет любви, которая была бы для вашей дочери дороже *вашей*, нет совета, который был бы более уважаем, чем *ваш*, нет никого, чье предостережение было бы более действенным. Не нарушайте свой долг. Как материнство было вашей самой сладкой радостью, так помогите вашей дочери сделать его своим".



YOUNG GARFIELD DRIVING TEAM ON THE CANAL.

Save the Boys.

PLAIN WORDS TO PARENTS.

Спасите мальчиков.

НАПУТСТВЕННЫЕ СЛОВА РОДИТЕЛЯМ.

1. С робким видом подойдя к матери, когда она осталась одна, пятнадцатилетний мальчик сказал: "Я хочу спросить тебя о некоторых вещах. Я слышал, как мальчики говорят о них в школе, но не понимаю, а парень не любит спрашивать никого, кроме своей матери".
2. Притянув его к себе, в темноте, которая сомкнулась вокруг них, мать свободно говорила с сыном, а сын - с матерью о вещах, которые рано или поздно должен знать каждый и которые мальчик не должен узнавать ни от "кого, кроме матери" или отца.
3. Если вы не ответите на такой естественный вопрос, ваш мальчик обратится за ответом к другим и узнает то, о чем, возможно, ваши щеки будут краснеть от того, что он знает.
4. Наши мальчики и девочки растут быстрее, чем мы думаем. Мир движется; мы больше не можем откладывать своих детей на потом старыми сказками нянек; даже прекрасное высказывание Макдональда,

"Из везде в там",

не удовлетворяет их, когда они переиначивают его вопрос и спрашивают: "Откуда я взялся?"

5. На них нужно отвечать. Если мы будем их откладывать, у них может возникнуть соблазн обратиться за информацией в другое место, и они услышат полуправду или целые истины, настолько искаженные, настолько смешанные с низким и нечистым, что, как бы они ни боролись с этим в последующие годы, в их сознании навсегда останутся эти ранние впечатления.

6. Это не так сложно, если начать с самого раннего возраста. Сами цветы - это предметные уроки. В одном цветке, с его тычинками, пестиками и завязями, заключена удивительная тайна жизни. Каждый ребенок знает, как яйцо появляется в гнезде, и воспринимает это как нечто само собой разумеющееся; почему бы не пойти с ним на шаг дальше и не научить чуду, красоте, святости, которые окружают материнство в любом месте? Ведь много веков назад римляне почитали и учили своих мальчиков почитать женщин, от безопасности которых зависело будущее их существования как нации! Почему мы должны делать меньше?

7. Ваших сыновей и моих сыновей, ваших дочерей и моих дочерей нужно мудро учить и охранять именно в этом ключе, если ваши сыновья и мои сыновья, ваши дочери и мои дочери хотят вырасти чистыми, здоровыми, христианскими мужчинами и женщинами.



8.[Сноска: Эта цитата - обращение к матерям миссис П.Б. Саур, доктора медицины] "Как великолепен мальчик, сохранивший себя непорочным! Его цвет лица чист, мышцы упруги, движения энергичны, манеры откровенны, мужество непоколебимо, мозг активен, воля тверда, самоконтроль совершенен, тело и разум раскрываются день ото дня. Его жизнь должна быть одной песней хвалы и благодарения. Если вы хотите, чтобы ваш мальчик был таким, тренируйте его, моя дорогая женщина, *сегодня*, и его *завтрашний день* позаботится о себе сам.

9. "Думаете ли вы, что посеянное доброе семя принесет горький плод? Тысячу раз нет! Что посеем, то и пожнем. Воспитывайте своих мальчиков в духе нравственности, воздержанности и добродетели. Учите их принимать добро и сторониться зла. Учите их отличать истинное от ложного, светлое от темного. Учите их, что, когда они берут чужую

вещь, они совершают грех. Учите их, что *грех означает неповиновение Божьим законам любого рода*.

10. "Бог создал каждый орган нашего тела с намерением, чтобы он выполнял определенную работу. Если мы хотим видеть, мы используем наши глаза; если мы хотим слышать, мы используем наши уши. По сути, природа учит нас правильно использовать *все наши органы*. Я говорю вам, мама, и о, так серьезно: "Идите и научите вашего мальчика тому, что вам никогда не будет стыдно сделать, об этих органах, которые делают его *особенно мальчиком*".

11. "Научите его, что они называются *половыми органами*; что они не нечисты, но имеют особое значение и созданы Богом для определенной цели. Научите его, что нечистоты выводятся из организма в виде жидкости, называемой мочой, и что она проходит через половые органы, но природа позаботится об этом. Научите его, что эти органы даны ему как священное доверие, чтобы в зрелые годы он мог стать средством, дающим жизнь тем, кто будет жить вечно.

12. "Внушите ему, что если злоупотреблять этими органами или использовать их не по назначению - а Бог не предполагал использовать их до тех пор, пока человек не вырастет, - то они принесут болезни и гибель тем, кто злоупотребляет ими и не подчиняется законам, которые Бог установил для управления ими. Если он когда-либо учился обращаться со своими *половыми органами* или прикасаться к ним каким-либо образом, кроме как для поддержания чистоты, не делайте этого больше. Если он это сделает, то не вырастет счастливым, здоровым и сильным.

13. Научите его, что, когда он обращается с половыми органами или возбуждает их, страдают все части тела, потому что они связаны нервами, проходящими по всей системе; вот почему это называется "злоупотреблением собой". Все тело страдает, когда с этой частью тела обращаются или возбуждают ее любым способом. Научите их сторониться всех детей, которые предаются этой отвратительной привычке, или всех детей, которые говорят о таких вещах. Этот грех ужасен и, по сути, хуже, чем ложь или воровство. Ибо, хотя они порочны и погубят их души, эта привычка к самобичеванию погубит и душу, и тело.

14. "Если обращаться с половыми органами, то к ним приливает слишком много крови, и это приводит к болезненному состоянию; это также вызывает болезни в других органах тела, потому что в них остается меньше крови, чем должно быть. Половые органы также очень тесно связаны с позвоночником и мозгом посредством нервов, и если с ними обращаться или постоянно думать о них, эти нервы возбуждаются и истощаются, из-за чего болит спина, мозг тяжелеет, а все тело слабеет.

15. "Это закладывает основу для чахотки, паралича и сердечных заболеваний. Она ослабляет память, делает мальчика беспечным, небрежным и вялым. Многие даже теряют рассудок; другие, повзрослев, кончают жизнь самоубийством. Как часто матери видят, как их маленькие мальчики обходятся с собой, и пропускают это мимо ушей, потому что думают, что мальчик перерастет эту привычку, и не осознают, как сильно она их цепляет. Я говорю вам, кто любит своих мальчиков: "Следите!

16. "Не думайте, что это не приносит вреда вашему мальчику, потому что он не страдает сейчас, ведь последствия этого порока проявляются так медленно, что жертва часто бывает очень близка к смерти, прежде чем вы поймете, что он причинил себе вред. Мальчик, не зная о последствиях и не имея никого, кто мог бы его предостеречь, получает сиюминутное

удовольствие от занятий этим делом и приобретает привычку, которая растет, подрывая его здоровье, отравляя его разум, останавливая его развитие и закладывая основу для будущих страданий".

17. "Не читайте эту книгу и не забывайте ее, ибо она содержит серьезные и живые истины. Не позволяйте ложной скромности встать на вашем пути, но с этого момента держите в голове эту мысль - "спасение вашего мальчика". Следуйте ее наставлениям, и вы будете благословлять Бога, пока живы. Прочитайте ее своим соседям, у которых, как и у вас, растут мальчики, и ради всего человечества призывайте их прислушаться к ее советам.

18. "Здесь мы хотим подчеркнуть важность *чистоты*. Мы искренне верим, что часто эти привычки возникают из-за жжения и раздражения в органах, вызванных отсутствием тщательного мытья".

19. "Следует отметить, что многие выдающиеся врачи в настоящее время выступают за обычай обрезания, утверждая, что удаление небольшой части крайней плоти способствует чистоте, предотвращая тем самым раздражение и возбуждение, возникающие из-за скопления беловатого вещества под крайней плотью у начала желез. Устранив это раздражение, мальчик будет менее склонен к вмешательству в свои половые органы. Аргумент кажется веским, особенно если вспомнить о высоком физическом состоянии людей, которые практиковали этот обычай.

20. "Счастлива та мать, которая может считать, что выполнила свой долг в этом направлении, пока ее мальчик еще ребенок. Тем же матерям, чьи мальчики уже выросли и стали взрослыми, а зло все еще на них, и *вы*, по незнанию, допустили это, мы бы сказали: "Начинайте немедленно; никогда не поздно". Если он не потерял всю силу воли, его можно спасти. Позвольте ему довериться авторитетному врачу и следовать его советам. Простая диета, обильные физические упражнения на свежем воздухе и полезная работа сделают многое. Не позволяйте уму заикливаться на дурных мыслях, сторонитесь дурных собеседников, избегайте пошлых историй, сенсационных романов и сохраняйте чистоту помыслов.

21. "Пусть он проявляет интерес к общественным и благотворительным делам, участвует в работе воскресной школы, фермерских клубов или любых организаций, которые стремятся возвысить и вдохновить благородные чувства. Давайте помнить, что "совершенный человек - это самое благородное дело Бога". Бог дал нам жизнь, которая будет длиться вечно, и то малое время, которое мы проводим на земле, - ничто по сравнению с веками, которые нам предстоит провести в мире ином; поэтому наша земная жизнь - очень важная часть нашего существования, ведь именно здесь закладывается фундамент для счастья или несчастья в будущем. Именно здесь мы решаем свою судьбу, и наши усилия по познанию и соблюдению Божьих законов как в теле, так и в душе принесут нам не только благословения в этой жизни, но и бесконечное счастье в вечности".

22. **Вопрос:** Как отец может жевать и курить табак, пить и сквернословить, употреблять вульгарные выражения, рассказывать непристойные истории и при этом растить семью чистых, благоразумных детей? ПУСТЬ ОТВЕТИТ ЭХО.



ТЕРПИТЕ МАЛЫХ ДЕТЕЙ И НЕ ВОЗБРАНЯЙТЕ ИМ ПРИХОДИТЬ КО МНЕ: ибо таковых есть Царство Небесное, Матфея 19:14

Бесчеловечность родителей.

1. Не так давно один пресвитерианский священник в Западном Нью-Йорке до смерти выпорол своего трехлетнего мальчика за то, что тот отказался произносить молитвы. Маленькие пальчики были сломаны; нежная плоть была в синяках и фактически изувечена; сильные мужчины плакали, глядя на безжизненное тело. Представьте себе сильного мужчину весом от ста пятидесяти до двухсот фунтов, набрасывающегося на маленького ребенка, как тигр на ягненка, и наносящего своей сильной рукой физические удары по нежным тканям детского тела. Посмотрите, как дрожит его хрупкая и трепещущая плоть, а нежная нервная система содрогается от ужаса и страха.
2. Как часто это случается при наказании детей по всей нашей широкой земле! Смерть не часто является непосредственным следствием этой жестокости, как в вышеупомянутом случае, но наказание часто бывает столь же несправедливым, и физическая конституция детей часто разрушается, а разум от испуга получает серьезные повреждения.

3. Всем известно внезапное ощущение боли, а иногда головокружение и тошнота, как результат случайного удара лодыжкой, коленом или локтем о твердый предмет, и невольные слезы наворачиваются на глаза; но что такое эта боль по сравнению с болью от дюжины или более быстрых ударов по телу маленького беспомощного ребенка от сильной руки родителя в порыве страсти? Добавьте к этому непреодолимый ужас испуга, удушающий эффект вздохов и криков, и вы получите полную картину пытки ребенка.

4. Кто не видел, как в течение часа или двух после первой порки ребенок получал вторую, за небольшой прилив нервной раздражительности, который был просто неизбежен из-за его изможденного и измученного состояния?

5. Разве не возопиет все человечество о бесчеловечности того, кто при нынешнем положении вещей предложит заменить порку уколom, порезом или сожжением? Однако нетрудно доказать, что небольшие уколы, уколы или порезы более гуманны, чем удары, которые получают многие дети. Почему ложь не может быть так же законно излечена волдырями от горячих углей, как и черными и синими пятнами от линейки или кнута? Принцип один и тот же; и если принцип верен, почему бы не умножить методы?

6. Сколько любящих матерей, не задумываясь о жестокости, нанесут полдюжины быстрых ударов по маленькой руке своего ребенка, когда она не могла бы взять булавку и сделать столько же уколов в нежную плоть, сколько могла бы привязать ребенка на дыбе. Однако булавочные уколы причинят гораздо меньше боли и, возможно, произведут более глубокое впечатление на сознание ребенка.



7. Мы не хотим, чтобы нас поняли так, что у ребенка должно быть все, чего он желает, и каждый его каприз и желание должны получать особое признание родителей. Детям можно быстро объяснить необходимость послушания, а наказания легко добиться, научив их самоотречению. Запретите им пользоваться определенной игрушкой, лишите их привилегии посещать некоторых маленьких друзей, лишите их привилегии сидеть за столом и т. д., и эти самоотречения можно применять в соответствии с возрастом и состоянием ребенка, с твердостью и без каких-либо уступок. Дети быстро научатся послушанию, если увидят, что родители искренни. Уроки домашнего управления могут быть усвоены детьми дома так же хорошо, как и в школе.

8. Проблема в том, что многие родители нуждаются в большем управлении, большем обучении и большей дисциплине, чем малыши, находящиеся под их контролем.

9. Десятки раз в течение дня ребенку в короткой, властной форме говорят делать или не делать определенные мелочи, которые мы просим у старших в качестве одолжения. Обращаясь к пожилому человеку, мы говорим: "Будьте добры, закройте дверь", а тот же самый человек, обращаясь с просьбой к ребенку, говорит: "*Закрой дверь*". "*Принесите мне стул*". "*Прекратите этот шум*". "*Садись сюда*". В то время как, если бы та же самая доброта была использована по отношению к ребенку, он вскоре научился бы подражать ее примеру.

10. С другой стороны, если ребенок просит о чем-либо, не сказав "пожалуйста", получает что-либо, не сказав "спасибо", он сразу же получает упрек и презрительный взгляд. Часто ребенок настаивает на книге, стуле или яблоке, причиняя неудобства старшим, и какой при этом поднимается крик: "Какая грубость!", "Какой невоспитанный ребенок!", "Должно быть, родители странно им пренебрегают". Вовсе нет: Родители, возможно, каждый день неустанно твердили ему, чтобы он не делал именно тех вещей, которые вам не нравятся. Но они сами все время делали это до него, и нет такой пословицы, которая установила бы более точный баланс между двумя вещами, чем старая пословица, которая взвешивает пример против наставления.

11. Быть грубым с детьми - плохая политика. Ребенок победит и будет побежден, и в конечном итоге есть шанс, что у него будут лучшие манеры, чем у его родителей. Подавайте им хороший пример и старайтесь преподать им уроки послушания и приличия, и вам не составит труда вырастить семью красивых и воспитанных детей.

12. Никогда не поправляйте ребенка в присутствии других: это грубость по отношению к ребенку, которая вскоре уничтожит его самоуважение. Так делают преступников, и это должно всегда и везде осуждаться.

13. Но нет слов, чтобы выразить, что мы собой представляем и чего мы заслуживаем, если поступаем так с маленькими детьми, которых мы посмели ради собственного удовольствия втянуть в опасности этой жизни и все будущее которых может быть омрачено ошибками наших неосторожных рук. Сегодня тысячи юношей и девушек стонут под наказаниями и бременем жизни, которые обязаны своими несчастьями, кораблекрушениями и гибелью невежеству или безразличию родителей.

14. Родители, конечно, любят своих детей, но вместе с этой любовью на них ложится ответственность, от которой нельзя уклоняться. Воспитание и обучение детей - это занятие, которое требует от родителей времени и внимания, зачастую гораздо большего, чем деловые претензии.

15. Родители, изучите проблемы, которые каждый день возникают в вашем доме. Помните, что от этого зависит ваше будущее счастье и будущее благополучие ваших детей.

16. **Преступники и наследственность.** В течение многих лет Вм. М. Ф. Раунд руководил Домом убежища на острове Рэндаллс, Нью-Йорк, и его возможности наблюдать за работой среди преступников, безусловно, делают его компетентным судьей, и он говорит в своем письме в "Нью-Йорк Обсервер": "Среди этого большого числа молодых правонарушителей я

могу с полной уверенностью утверждать, что ни один процент не был ребенком, рожденным от преступных родителей; и с такой же уверенностью я могу сказать, что общая причина их правонарушений кроется в плохом воспитании родителей, в плохом общении и в отсутствии полезного сдерживания от дурных ассоциаций и влияний". Именно это знание привело к созданию Дома убежища почти три четверти века назад".

17. Плохое воспитание... Таким образом, по мнению одного из лучших авторитетов в Соединенных Штатах, преступниками становятся либо безразличие или пренебрежение родителей, либо и то, и другое, либо слишком интенсивное обучение без должных рассуждений и знаний. Подавайте своим детям хороший пример, никогда не говорите ребенку сделать что-то, а потом не обращайтесь внимания на то, сделает он это или нет. Никогда не говорите ребенку дважды, чтобы он делал одно и то же. Научите ребенка в детстве послушанию и никогда не отступайте от этого правила. Делайте это ласково, но твердо.

18. Если ваши дети не слушаются и не уважают вас в детстве и юности, как вы можете рассчитывать управлять ими в старшем возрасте и формировать их характер для будущей пользы и хорошей гражданской позиции?

19. Основное правило: никогда не говорите ребенку дважды, чтобы он делал одно и то же. Добейтесь уважения своих детей, и тогда у них не возникнет вопросов о послушании.

Целомудрие и чистота характера.



1. **Целомудрие** - самая чистая и яркая драгоценность человеческого характера. Доктор Пирс в своей широко известной книге *"Медицинский советник"* говорит Для полного и совершенного развития человечества, как умственного, так и физического, целомудрие необходимо. Здоровье требует воздержания от незаконных половых связей. Поэтому детей следует учить избегать всех нечистых произведений художественной литературы, которые склонны воспламенять разум и возбуждать страсти. Только полное воздержание от незаконных удовольствий обеспечивает безопасность, нравственность и здоровье, а целостность, мир и счастье - сознательное вознаграждение за добродетель. Нечистота ведет вниз вместе с невоздержанностью, непристойностью и развращающими болезнями, к деградации и смерти. Беспутная, развратная, свободная и легкая жизнь наполнена отбросами человеческих страданий, беззаконием и отчаянием. Наказания, которые следуют за нарушением закона целомудрия, оказываются суровыми и быстро наступают.

2. **Союз** полов в священном браке - это закон природы, нашедший подтверждение как в морали, так и в законодательстве. Даже некоторые низшие животные объединяются в этот союз на всю жизнь и инстинктивно соблюдают закон супружеской верности с последовательностью, которая может заставить краснеть других животных, обладающих более высокими способностями. Представляется важным обсудить этот вопрос и понять наши социальные пороки, а также сильные страстные желания полов, которые необходимо контролировать, иначе они приведут к гибели.

3. Сексуальные склонности есть у всех, и их нужно сдерживать, пока они не понадобятся для законных целей. Поэтому родители должны понимать ценность умственного и физического труда для своих детей, чтобы возвысить и укрепить интеллектуальные и нравственные способности, развить мышечную систему и направить энергию крови в здоровое русло. Энергичная работа духа и тела задействует жизненные силы и отвлекает их от излишнего возбуждения сексуальных желаний.

Устраивайте молодым людям много развлечений на свежем воздухе; меньше танцев и больше крокета и тенниса на лужайке. Стимулируйте методы чистых помыслов в невинных развлечениях, и ваши сыновья и дочери достигнут зрелости и станут чистыми и целомудренными по характеру.

4. Незнание не означает невинность. - В настоящее время, особенно среди наших добрых простых людей, бытует мнение, что ребенка следует держать в неведении относительно тайны его собственного тела и того, как он был создан или появился на свет. Это большая ошибка. Родители должны знать, что источники социальной нечистоты велики, и ребенок в сто раз больше подвержен опасности отравления своего юного разума, если он полностью не осведомлен о функциях своей природы, чем если родитель разумно просветит его в этих важных истинах. Родитель должен дать ему оружие для защиты от гнилостного разложения, с которым он непременно встретится за пределами родительского дома. Без этого ребенок не сможет пройти школьный период A, B, C.

5. Противоречивые взгляды Существует большое различие во мнениях относительно возраста, в котором ребенка следует обучать тайнам природы: одни утверждают, что он не может постичь этот предмет до достижения половой зрелости; другие говорят: "Они сами скоро все поймут, не стоит слишком мудрить, пока они так молоды. Подождите немного". В этом-то и дело (*они сами все поймут*), и мы со всей откровенностью спрашиваем, не лучше ли им узнать об этом от чистой любящей матери, не запятнанной никакими оскорбительными замечаниями, чем от какого-нибудь нецензурного распутника на улице или легкомысленной девчонки в школе? Матери, отцы! Какой из этих вариантов наиболее разумен и представляет наименьшую опасность для вашего любимого мальчика или девочки?

6. Промедление чревато опасностью Знания по вопросу, столь жизненно важному для нравственного здоровья, не должны откладываться на потом. Можно с уверенностью сказать, что ни один ребенок, ни один мальчик, по крайней мере в наши дни волнений и беспорядков, не достигает десятилетнего возраста, не получив представления о законах природы, касающихся родительства. И девяносто девять шансов к одному, что эти представления будут мерзкими и пагубными, если они не исходят от мудрого, любящего и чистого родителя. Итак, мы умоляем вас, родители, матери! Не ждите, начинайте, пока ложное представление не успело укорениться в детском разуме. Но помните, что это урок жизни, его нельзя рассказать в одной главе, он так же важен, как уроки любви и долга.

7. Первые уроки Если ваш четырех- или пятилетний ребенок спросит вас: "Мама, где ты меня взяла?" Вместо того чтобы отвечать: "Тебя принес доктор" или "Тебя сделал Бог, а аист принес тебя из Страны младенцев на своей спине", скажите ему правду, как и на любой другой обычный вопрос. Объяснение одной матери было примерно таким: "Дорогой мой, тебя сделали не больше, чем делают яблоки или маленьких цыплят. Твоя куколка была сделана, но у нее нет жизни, как у тебя. Бог предусмотрел, что все живые существа, такие как растения, деревья, маленькие цыплята, маленькие котята, маленькие дети и т. д., должны

вырасти из семян или маленьких крошечных яиц. Яблоки растут, маленькие цыплята растут, маленькие дети растут. Яблони и персиковые деревья вырастают из семян, которые сажают в землю, а яблоки и персики растут на деревьях. Цыплята растут внутри яиц, которые мама-курица держит в тепле определенное время. Мальчики и девочки не растут внутри яйца, но они начинают расти в уютном теплом гнезде, из яйца, которое так мало, что его невозможно увидеть одним глазом". Все это рассказывалось не сразу, а время от времени, по мере того как ребенок задавал вопросы, самым простым языком, со множеством иллюстраций из жизни растений и животных. Это могло занять несколько месяцев, но со временем урок был полностью усвоен.

8. Второй урок Второй урок начался с вопроса: "А где же гнездо?". Теперь лед был сломан; матери было легко ответить: "Гнездо, в котором ты рос, дорогой, было близко к сердцу твоей матери внутри ее тела. Все, что не растет в самом яйце и согревается телом матери, начинает расти из яйца в гнезде внутри тела матери". Возможно, у этой матери был доступ к иллюстрациям младенца в утробе, которые показывали и объясняли ребенку, мальчику. Он был доволен и удовлетворен объяснениями. В этом не было ничего необычного, как и в начальном уроке о кровеносной системе, это были знания о природе в ее чистоте и простоте, преподанные матерью, и поэтому не вызывали удивления. Тема мужских и женских половых органов появилась позже; с величайшей тщательностью и заботой было разъяснено, что *половые органы* были созданы для высокой и святой цели, что в настоящее время их задача состоит лишь в том, чтобы выводить нечистоты из организма в виде жидкости, называемой мочой, и что он никогда не должен обращаться со своими *половыми органами* или прикасаться к ним каким-либо образом, кроме как для поддержания их в чистоте, и если он будет это делать, то вырастет светлым, счастливым и здоровым мальчиком. Но если он будет их возбуждать или *злоупотреблять* ими, то станет тщедушным, хилым и несчастным. Все это было объяснено простым и понятным языком. Теперь в мальчике заложена прочная основа для формирования характера по линии добродетели и чистоты через знания.

9. Глупый грязный мусор... Но я слышу, как некоторые матери говорят: "Какой глупый грязный мусор можно рассказывать ребенку!" Это не глупость и не пошлость; это чистая правда природы. Бог распорядился, чтобы дети появлялись на свет именно таким образом, - неужели вы называете дела Божьи глупыми? Помните, добрая мать, и не забывайте об этом, если вы не преподадите своим детям, мальчикам или девочкам, эти важные уроки в раннем возрасте, они узнают их из других источников, возможно, задолго до того, как вы сами об этом подумаете, и в девяноста девяти случаях из ста они получают неправильные, извращенные, нечистые и мерзкие представления об этих важных истинах; кроме того, вы потеряли их доверие и никогда не вернете его в этих вопросах. Они никогда не придут к маме за информацией по этим вопросам. И как вы думаете, станут ли ваши сын и дочь впоследствии доверенным лицом, как им и положено? Будет ли ваша красавица-дочь передавать маме для прочтения первые письма, полученные от возлюбленного, и просить у нее совета, отвечая на них? Спросит ли она маму, прилично ли ей сидеть на коленях у своего любовника? Думаю, нет; вы подорвали ее доверие и отдалили ее привязанность. Вы скрыли от нее знания, которые она имела право знать; вы даже не научили ее важным истинам о менструации. Встревоженная и взволнованная первой менструацией, она окунула ноги в холодную воду в надежде остановить поток. Результат вам известен - ей уже двадцать пять, но она страдает от этого до сих пор. Вы, ее мать, слишком привередливая, *очень милая*, никогда бы не упомянули о "*такой глупой ерунде*", но своей непревзойденной глупостью и

насмешливой скромностью вы погубили здоровье дочери, и хотя в более зрелом возрасте она, возможно, простит вас, но никогда не сможет любить и уважать вас так, как должна.

10. **"Знание - хранитель чистоты"**. Лора Э. Скаммон, пишушая на эту тему в "Арене" за ноябрь 1893 года, говорит: "Когда возникают вопросы, на которые нельзя ответить наблюдением, отвечайте на каждый из них так же просто и прямо, как на вопросы по другим предметам, приводя научные названия и факты, а также такие объяснения, которые подходят для понимания ребенка. Относитесь к природе и ее законам всегда с серьезным, уважительным вниманием. Благоговейно относитесь к святым таинствам родительства, никогда не упуская из виду великий закон, на котором основаны все остальные, - закон любви. Говорите и пойте, играйте и молитесь в душе вашего ребенка, что *любовь - повелительница всего*".

11. **Вывод из всего сказанного.** Наблюдение и здравый смысл должны научить каждого родителя, что отсутствие знаний по этим вопросам и надлежащего совета и рекомендации в более зрелом возрасте является основной причиной того, что так много очаровательных девочек соблазняются и сбиваются с пути, и так много ярких перспективных мальчиков разрушаются из-за *злоупотребления собой или социальной нечистоплотности*. С самого начала жизни сделайте своих детей своими доверенными лицами, особенно в этих вопросах, часто беседуйте с ними о природе, и вы никогда, при прочих равных условиях, не будете оплакивать испорченную дочь или непутевого, развратного сына.

Возбуждение страстей в детях.

1. **Поведение** и разговор взрослых с детьми и подростками... Как часто я краснел от стыда и возмущался разговорами родителей, особенно матерей, со своими детьми: "Джон, пойд и поцелуй Гарриет, ведь она твоя возлюбленная". И пусть стыд заставит его колебаться и повесить голову. "Джон, я не думала, что ты такой трус. Боишься девушек, да? Так не пойдет. Подойди, обними и поцелуй ее. Вот это мужчина. Думаю, ты еще полюбишь девушек". Его постоянно дразнят девушками и влюбленностью, пока он действительно не выберет себе возлюбленную.

2. **Утрата девичьей чистоты и природной деликатности...** Я не стану приподнимать завесу и разоблачать поведение детей между собой. И все это потому, что взрослые забивают их головы теми нечистотами, которыми переполнены их собственные. Что может более эффективно разрушить ту природную деликатность, ту девичью чистоту и стыдливость, которые являются главными барьерами против притока витализированной Любвности? Как часто те, чья скромность износилась, даже получают удовольствие от того, что говорят и делают, чтобы поднять румянец на щеках юности и невинности, только для того, чтобы наблюдать, как на них действует эта неподобающая иллюзия; мало осознавая, что тем самым они разрушают барьеры своей добродетели и преждевременно разжигают огонь животной страсти!

3. **Балы. Вечеринки и развлечения...** Весь механизм балов и вечеринок, танцев и других увеселений молодежи направлен на возбуждение и разжигание этой страсти. Считаю, что влюбиться - это прекрасно, они ухаживают и формируют привязанности задолго до того, как

созреют их умственные или физические способности. Конечно, эти юные влюбленности, эти тепличные экзоты, должны быть прерваны, а их несчастные подопечные оставлены пылать яростным огнем пламенной страсти, которая, если бы ее оставили в покое, дремала бы годами, пока они не были бы подготовлены к ее правильному управлению и осуществлению.

4. Не только разговоры взрослых приносят вред; их манеры также увеличивают его. Молодые люди берут за руки девочек от шести до тринадцати лет, целуют их, прижимают к себе и играют с ними, чтобы самыми разнообразными способами возбудить их невинные страсти, сочетающиеся, как я понимаю, с дружелюбием и утонченностью, - и все это делается вполне искренне. Они не желают зла, а родители и не мечтают об этом: и все же их зародыш любви пробуждается, чтобы вновь возбудиться еще сильнее. Девицы и даже замужние женщины часто выражают подобные чувства по отношению к парням, которые сами по себе, возможно, и не являются положительно неправильными, но в конечном итоге оказывают пагубное влияние.

5. **Чтение романов...** Как часто я видел девочек, которым не исполнилось и двенадцати лет, жаждущих повести или романа, как и положено обеду! Таким образом формируется болезненный сентиментализм, а их разум оскверняется нечистыми желаниями. Каждая модная молодая леди, конечно, должна читать каждый новый роман, хотя почти все они содержат исключительные аллюзии, возможно, деликатно прикрытые тонкой марлей модной утонченности, но от этого еще более предосудительные. Если бы в этом произведении содержалась хоть одна неуместная ссылка на их десятку, многие из тех привередливых дам, которые сегодня с жадностью поглощают пошлости Дюма и двусмысленности Бульвера и даже беседуют с джентльменами об их содержании, отвергли бы или осудили его как неподобающее. *Позор читающим романы женщинам*; ведь они не могут иметь чистый разум или незапятнанные чувства, но Купидон и красавцы, и пробуждение от любовных грез быстро разрушают их здоровье и добродетель.

6. **Театры** и театральные танцы также разжигают страсти и являются "широкими воротами" на "широкую дорогу" нравственной нечистоты. Модная музыка - еще одно развлечение, особенно стихи, положенные на нее, в основном это любовные частушки или сентиментальные оды, дышащие этой нежной страстью в самых плавных и завораживающих тонах. Неправильная печать часто наносит огромный вред в этом отношении, так же как и балы, вечеринки, ежегодники, газетные статьи, исключительные произведения и т. д.

7. Остановитесь на мгновение и подумайте сами, и вы убедитесь, что провозглашенные здесь чувства направлены на ваше благо и благо всего человечества.



Спасите детей



Половое созревание, девственность и гигиенические законы

Половое созревание, девственность и гигиенические законы.

1. Что такое половое созревание? Определение дано в другой части этой книги, но следует понимать, что это не быстрое и немедленное изменение; это медленный рост, который может растянуться на многие годы. Созревание физических сил происходит не тогда, когда появляются первые признаки полового созревания.

2. Подходящий возраст для полового созревания варьируется от двенадцати до восемнадцати лет. Как правило, у более энергичных и склонных к спортивным упражнениям или жизни на свежем воздухе людей эти изменения наступают медленнее.

3. Гигиеническое внимание. Молодым людям в этот период следует уделять особое внимание. Их следует научить назначению половых органов и правильным гигиеническим законам, которые ими управляют, а также приучить вставать по утрам и не ложиться в постель после пробуждения, потому что именно благодаря этой привычке в значительной степени приобретает тайный порок. Одной из распространенных причин преждевременного возбуждения у многих мальчиков является тугая крайняя плоть. Она может причинить много зла, и ее всегда следует устранять. Плохо сидящая одежда часто вызывает у детей раздражение и порождает неестественные страсти. Лучше всего, если мальчики будут спать в разных кроватях и не будут спать вместе, если этого можно избежать.

4. Правильное влияние. Каждый мальчик и каждая девочка должны быть тщательно обучены смотреть с отвращением на все, что неприлично в словах или действиях. Пусть их учат чувству стыда при совершении постыдных поступков и внушают им, что скромность

почетна, а нескромность неприлична и бесчестна. Тщательное обучение в правильном возрасте может спасти многих мальчиков и девочек от гибели.

5. Сексуальные страсти... Сексуальные страсти могут быть небесным огнем или тонким адским пламенем. Все зависит от управления и правильного контроля. Самые благородные и бескорыстные чувства берут свое начало в сексуальной страсти. Его сладостное влияние, его возвышающие связи, его вибрации и гармония - все это в совокупности формирует благородные и мужественные черты человека.

6. Когда начинаются страсти. Некоторые считают, что страсти начинаются в возрасте полового созревания, но страсти могут возникнуть уже в пять или десять лет. Все зависит от воспитания или его отсутствия. Самоуничтожение - нередкое зло в возрасте восьми-десяти лет. Компания плохих мальчиков часто учит невинного ребенка тому, что впоследствии станет причиной его гибели. В восемь лет мальчик может испытывать чувство удовольствия и производить небольшие выделения, но не спермы. Таким образом, видно, что родители могут своим пренебрежением нанести ребенку величайший вред.

7. Ложная скромность Пусть родители не допускают ложной скромности. Дайте ребенку необходимые советы и наставления, как только это потребуется.

8. Мужчина, лишенный пола, путем калечения или мастурбации. Евнухи известны своей жестокостью, коварством и несимпатичным нравом. Их умственные способности слабы, а физическая сила невелика. Им не хватает мужества и физической выносливости. Когда ребенка оперируют до наступления половой зрелости, голос сохраняет детскую звонкость, конечности - мягкие и округлые очертания, а шея приобретает женственную полноту; борода не появляется. В древности и по сей день у восточных народов встречаются евнухи. Как правило, это рабы, подвергшиеся увечьям в нежном возрасте. Научно доказано, что там, где мальчиков приучают к мастурбации в раннем возрасте, скажем, с восьми до четырнадцати лет, если они вообще выживают, их силы часто снижаются до состояния, подобного евнухскому. Однако, как правило, они страдают от более серьезных проблем. Их здоровье будет в большей или меньшей степени подорвано. Евнух не полностью утрачивает способность к половому акту, но, конечно, он бесплоден и практически не получает удовлетворения, и то же самое можно сказать о жертве насилия над собой.

9. По мере того как молодой человек набирает силу и годы, проявляется его сексуальный аппетит. Секреция мужчины, известная как семя или сперма, зависит от того, насколько она способна передавать жизнь, от маленьких мельчайших телец, называемых сперматозоидами. Они очень активны и многочисленны в здоровом секрете, их многие сотни в одной капле, и один из них способен привести к зачатию женщины. Доктор Нэпхейс в своей книге "Передача жизни" пишет: "Выделенная жидкость была заморожена и хранилась при нулевой температуре в течение четырех дней, но когда она была оттаяна, эти животные клетки, как и полагается, были активны, как никогда. Однако они присутствуют не всегда, а когда присутствуют, то могут быть разной активности. У молодых мужчин, только что достигших половой зрелости, и у пожилых людей они часто скудны и вялы в движениях". Предполагается, что в соответствующем возрасте секреция наиболее активна, обычно в возрасте двадцати пяти лет, и уменьшается по мере увеличения возраста.

10. Гигиеническое правило: мужчина в середине жизни должен тщательно оберегать свои страсти, а муж - свои мужественные силы, и с годами постепенно отучать себя от желаний, так как с возрастом страсти слабеют, и любое возбуждение в середине жизни может вскоре ослабить и уничтожить мужественные силы.

11. Безрассудства молодости". Доктор Нэпхейс говорит: "Не многие мужчины могут потратить десяток-другой лет впустую и с избытком, надеясь в последующие годы возместить свои потери строгим контролем". "Грехи молодости искупаются в возрасте", - гласит пословица, которую ежедневно иллюстрируют примеры. Насколько преждевременным будет половое созревание, настолько же преждевременным будет и упадок; излишества среднего возраста тяготят судьбу последующих лет. "Мельница богов мелет медленно, но мелет очень тонко", и хотя природа может быть медлительным кредитором, в конце концов она оказывается неумолимой.

Наши тайные грехи.

1. Страсти. У каждого здорового человека есть сексуальные желания, и он может с таким же успехом отказываться утолять голод, как и отрицать их существование. Создатель наделил нас различными аппетитами, чтобы мы им потакали, и предоставил средства.

2. Разум. Хотя верно, что у здорового человека сильно развиты сексуальные страсти, тем не менее Бог увенчал человека разумом, и при правильном использовании этой удивительной способности человеческого разума никакие развратные мысли не должны контролировать страсти. Чистое сердце будет развивать чистые мысли и приводить к доброй жизни.

3. Буйство в видениях. Доктор Льюис говорит: "Буйство в видениях обнаженных женщин может истощить человека так же сильно, как и избыток фактического полового акта. Есть множество людей, которые никогда не проведут ночь с брошенной женщиной, но они редко встречают молодую девушку, чтобы их воображение не было занято ее персоной. Этот вид потворства почти универсален; и он является источником всех других форм - фонтаном, из которого бьют внешние пороки, и питомником мастурбации".

4. Прелюбодеяние в сердце. Молодой человек, который позволяет своему уму заикливаться на видении обнаженных женщин, вскоре станет жертвой губительной страсти и либо попадет под влияние развратных женщин, либо прибегнет к самобичеванию. Мужчина, который не контролирует свой разум и позволяет нечистым мыслям ассоциироваться с именем каждой женщины, которая может быть предложена его уму, совершает прелюбодеяние в своем сердце, и в душе он так же виновен, как если бы сам совершил это деяние.

5. Непорядочность. Насколько можно судить по сохранившимся данным, непорядочность в большей степени способствовала разрушению, истощению и деморализации расы, чем все остальные пороки. И мы не сможем победить чудовище даже в самих себе, если не сделаем своим острием мысли. Пока они чувственны, мы потворствуем сексуальному насилию и почти уверены, что при искушении совершим явный грех. Если мы не можем добиться успеха внутри, мы можем тщетно молиться о помощи, чтобы противостоять искустителю внешне. Молодой человек, который будет выражаться нецензурной бранью, при удобном случае совершит еще более ужасный поступок.

6. Если бы женщины знали, сколько зла они причиняют мужчинам, они бы изменили некоторые свои привычки в одежде. Платье их бюстов, набивка в разных частях так устроены, что отвлекают внимание от души и приковывают его к груди и бедрам. И потом, многие, даже образованные женщины, стараются избегать серьезных тем в нашем присутствии - за минуту до того, как джентльмен войдет в комнату, они могут быть заняты задумчивой беседой, но как только он появляется, весь их стиль меняется; они принимают легкие очаровательные манеры, смеются сладкими смешками, поворачивают голову то в одну, то в другую сторону - все это не позволяет серьезно думать и дает мужчинам волю воображению.

7. Похотливый глаз". Сколько есть мужчин, которые развратно пялятся на каждую женщину, в чьем присутствии они оказываются. Эти чудовища смотрят на женщин так, словно они голые в клетке на выставке. Мужчина, чьи манеры полны животной страсти, не заслуживает уважения утонченных женщин. У них нет ни мыслей, ни идей, ни чувств, ничего, что могло бы их заинтересовать, кроме женских тел, на которые они смотрят. Моральный облик молодых женщин не имеет в их глазах никакого значения и веса. Такие мужчины - проклятие для общества и опасность для общества. Ни одна девушка не может быть в безопасности в их обществе.

8. Если бы молодые женщины проявляли благородную независимость и презирали молодых людей, позволяющих своему воображению подобные вольности, то вскоре наступило бы иное положение вещей. Мужчины с таким характером не должны иметь признания в присутствии дам.

9. Ранние браки Несомненно, ранние браки вредны для обеих сторон. Ведь детям от такого брака всегда не хватает жизненной силы. Древние германцы не вступали в брак до двадцать четвертого или двадцать пятого года, до этого они соблюдали строжайшее целомудрие, в результате чего приобретали размеры и силу, вызывавшие изумление Европы. Нынешняя несравненная энергичность этой расы, как физическая, так и умственная, в значительной степени объясняется их давним отвращением к бракам с молодыми. Результатом слишком ранних браков является замедленный рост и ослабленная сила мужчины, слабое, а то и совсем плохое здоровье женщины, преждевременная старость или смерть одного или обоих, а также хилое, болезненное потомство.

10. Признаки избытка. Доктор Дио Льюис говорит: "Одними из самых распространенных последствий сексуального избытка являются боль в спине, вялость, головокружение, тусклость зрения, шум в ушах, онемение пальцев и паралич. Это универсальное явление, но больше всего страдают более чувствительные органы и ткани. Так, нервная система дает о себе знать и остается главным страдальцем на протяжении всего времени. Значительная часть преждевременной потери зрения и слуха, головокружений, онемения и колющих ощущений в руках и ногах, а также других подобных явлений справедливо объясняется безудержным венеролизмом. Нередко встречаются люди, чья голова, спина или нервы свидетельствуют о таких безрассудных тратах".

11. Незавершенный половой акт. Отказ от полового акта до того, как произойдет эякуляция, вреден для обеих сторон. Загрязнение супружеского ложа постыдными маневрами заслуживает сожаления.

12. Масштабы практики... Нельзя сказать, в какой степени практикуется этот порок, если только не наблюдать за его последствиями, даже среди людей, которые боятся совершить малейший грех, настолько извращена общественная совесть в этом вопросе. Тем не менее многие мужья знают, что природа часто сводит на нет самые тонкие расчеты и вновь завоевывает права, которые они пытались нарушить. Неважно; они все равно упорствуют и в силу привычки отравляют самые блаженные моменты жизни, не имея никакой уверенности в том, что смогут избежать результата, которого боятся. И кто знает, не являются ли слишком часто слабые и ослабленные младенцы плодом этих самих по себе неполноценных родов, нарушенных заботами, чуждыми естественному акту.

13. 13. Здоровье женщины Кроме того, нравственные отношения, существующие между супругами, претерпевают печальные изменения; эта привязанность, основанная на взаимном уважении, мало-помалу уничтожается повторением акта, оскверняющего брачное ложе. Если доброй гармонии семьи и взаимным отношениям серьезно угрожает вторжение этих отвратительных практик, то здоровью женщин, как мы уже говорили, наносится страшный ущерб.

14. Венчающий грех эпохи... Существует еще такое распространенное в наши дни преступление, как аборт. Это венчающий грех века, хотя в более широком смысле он включает в себя все те грехи, которые совершаются с целью ограничения размера семьи. "Он лежит в основе нашей духовной жизни, - говорит преподобный Б. Д. Синклер, - и, хотя он тайный по своей природе, парализует христианскую жизнь и нейтрализует все усилия, которые прилагает церковь для достижения праведности".

15. Сексуальное истощение... Любое сексуальное возбуждение истощает в зависимости от его интенсивности и продолжительности. Если мужчина сидит рядом с женщиной, ласкает и целует ее три или четыре часа и позволяет своему воображению буйствовать сексуальными видениями, он будет истощен в пять раз сильнее, чем при акте, завершающемся эмиссией. Именно сексуальное возбуждение в большей степени, чем эмиссия, истощает его. Как показано в другой части этой работы, мысли о сексуальной близости, продолжающиеся долгое время, приводят к самым худшим последствиям. Для мужчины, чье воображение переполнено эротическими фантазиями, эмиссия приходит как милосердное прерывание жгучего, изматывающего и изнуряющего возбуждения, которое так постоянно донимает его.

16. Желание добра... Желание добра ради него самого - это Любовь. Желание добра ради телесного удовольствия - это похоть. Человек - существо нравственное, и поэтому в животной сфере он всегда должен действовать в соответствии с духовным законом. Следовательно, нарушать закон высшего творческого действия ради удовлетворения животного инстинкта - значит совершать грех и порождать разложение природы.

17. Причина проституции Д-р Дио Льюис говорит: "Иногда мы встречаем больных женщин с чрезмерной животной страстью, но такие случаи очень редки. У среднестатистической женщины так мало сексуального желания, что если бы разнузданность зависела от нее самой, не зависела бы от ее желания угодить мужчине или заручиться его поддержкой, то сексуальных излишеств было бы очень мало. Мужчина силен - у него есть все деньги и все возможности для бизнеса и удовольствий; и женщине не нужно долго учиться, чтобы добиться его расположения. Многие проститутки, не получающие никакого удовольствия от своих нечистых интимных связей, не только терпят отвратительную жизнь ради полученной таким образом благосклонности и средств, но и испытывают сильную страсть в своих

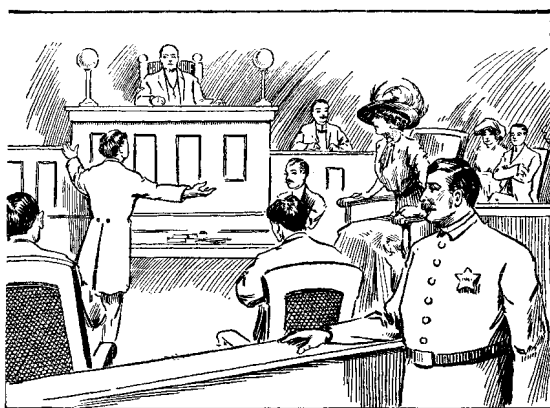
сексуальных контактах, потому что они узнали, что такие выставки доставляют удовольствие мужчинам".

18. Жестокость мужа. Мужья! Именно ваша распущенность толкает ваших жен на поступок, столь отвратительный для всех их женских, женских и материнских инстинктов, - поступок, который разрушает здоровье их тел, простирает их души и делает сам брак, материнство и женственность унижительными и отвратительными. Никакие термины не могут в достаточной мере охарактеризовать жестокость, подлость и отвратительный эгоизм вашего поведения, когда вы навязываете им материнство, столь отвратительное, что доводит их до отчаяния, заставляя убивать своих нерожденных детей, а зачастую и самих себя".

19. Что пьяницы завещают своему потомству. Органические недостатки не позволяют мозгу действовать здраво, а привычка закрепляет безумное состояние; мозг человека становится нездоровым. Тогда вступает в силу закон наследственного происхождения, по которому мозг детей человека формируется по образцу его собственного - не таким, каким он был изначально, а таким, каким он стал в результате частых функциональных нарушений. Таким образом, из всех appetites унаследованная тяга к пьянству является самой пагубной. Законы природы не допускают исключений, и грехи против них никогда не прощаются.

20. Отчеты больниц. - В отчетах больниц для умалишенных почти повсеместно указывается на невоздержанность как на одну из причин, предрасполагающих потомство к безумию. Еще более ярко это проявляется в случае врожденного идиотизма. Как правило, они происходят из семей, которые, по-видимому, деградировали физически до низкой степени. Они тщедушны и болезненны.

21. Тайные болезни... Посмотрите на слабых, хилых и больных детей, которые рождаются только для того, чтобы страдать и умирать, и все из-за личной болезни отца до его женитьбы. О, пусть правда будет сказана, чтобы молодые люди нашей страны могли усвоить уроки чистоты жизни. Пусть они узнают, что в нравственности кроется совершенная защита и счастье.



GETTING A DIVORCE.

Получение развода



THE DEGENERATE TURK.

Physical and Moral Degeneracy.

Дегенеративный турок

Физическое и моральное вырождение.

1. Моральный принцип... "Эдгар Аллен По, лорд Байрон и Роберт Бернс, - говорит доктор Джео. Ф. Холл, "были людьми удивительной интеллектуальной силы. Но если оценивать их по истинному правилу высоких моральных принципов, они были очень слабы. Превосходство в одном направлении - физическом, умственном или духовном - само по себе недостаточно для того, чтобы сделать человека сильным во всем, что означает это героическое слово".

2. Убежище для умалишенных... Многие хорошие в духовном отношении люди безвременно ушли в могилу из-за ослабленных физических способностей. Многие хорошие духовные люди попали в психушку из-за телесных и душевных слабостей. Многие хорошие духовные люди отпали от добродетели в злую минуту из-за ослабленной воли, или слишком требовательной плотской страсти, или, что еще хуже, из-за слишком слабых взглядов на предмет личного целомудрия".

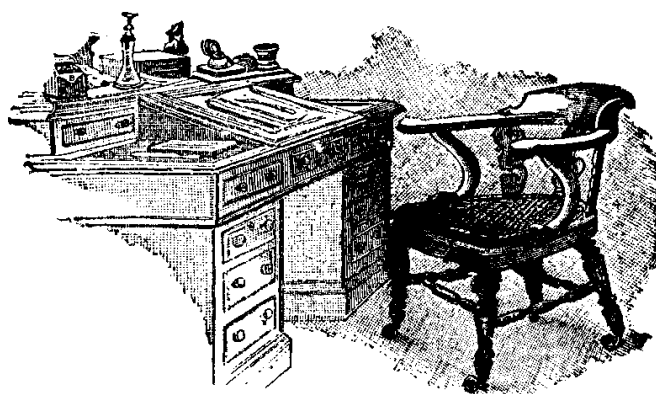
3. Мальчики узнают о пороках. Некоторые невежественные и робкие люди утверждают, что мальчики и юноши, читая произведения такого характера, узнают о пороках, о которых они раньше даже не мечтали. Однако несомненно то, что пороки нельзя осудить, если о них не упомянуть; и если осуждение будет достаточно сильным, оно, несомненно, станет источником силы и безопасности. Если свет и образование в этих важных вопросах приносят вред, то и все знания должны приносить больше вреда, чем пользы. Знание - сила, и единственная надежда расы - просвещение по всем вопросам, касающимся ее бытия.

4. Нравственное мужское начало. - Ясно видно, что американское мужское начало гниет, разлагается в самом центре. Нынешнее поколение демонстрирует множество людей с маленьким телом и слабыми принципами, и таких мужчин и женщин становится все больше и больше. Рассеянность и неосмотрительность любого рода приводят к разрушению. Чистота жизни и умеренные привычки слишком часто игнорируются.

5. Молодые женщины. - Подавляющее большинство выпускников школ и колледжей нашей страны сегодня, две трети членов наших церквей и три четверти работников благотворительных организаций - женщины. Повсюду девушки занимают большинство призовых мест на конкурсных экзаменах, потому что женщины как пол, естественно, обладают лучшим характером, лучше заботятся о своем теле и менее склонны к вредным и пагубным привычкам. Хотя все это верно по отношению к женщинам, вы увидите, что мужской пол составляет почти все число преступников. Салуны, игорные притоны, публичные дома и плохая литература разрушают все, что могут создать государственные школы. Семьдесят процентов молодых людей этой страны не заглядывают в двери церкви. Они не заинтересованы в нравственном совершенствовании или моральном воспитании. Восемьдесят пять процентов бросают школу в возрасте до 15 лет; предпочитают почести бездельника пользе школы.

6. Мир полон хороших мест для хороших молодых людей, и все должности, занимаемые нынешним поколением, скоро будут заняты компетентными молодыми людьми из грядущего поколения; и тот, кто держит свой послужной список в чистоте, живет чистой жизнью, избегает излишеств или распутства любого рода и укрепляет свою жизнь хорошими привычками, - тот молодой человек, о котором будут слышать, и тысячи мест будут открыты для его услуг.

7. Д-р Джордж Ф. Холл говорит: "Почему бы не обратить пристальное внимание на человека во всех его силах, физических, умственных и моральных? Почему бы не сделать личную чистоту неизменным принципом мужественности нынешнего и будущего поколения и тем самым не застраховать лучших мужчин, которых когда-либо видел мир? Это можно сделать. Пусть каждый читатель этих строк решит, что он станет тем, кто поможет это сделать".



Charles Dickens' Chair and Desk.

Immorality, Disease and Death

Стул и стол Чарльза Диккенса

Безнравственность, болезни и смерть.

1. Политика молчания Нет большего заблуждения, чем полагать, что огромное количество мальчиков ничего не знает о греховной практике. Некоторые родители боятся, что нечистые мысли могут возникнуть из-за этой самой защиты. Опасность невелика. Такие случаи едва ли возможны, но если подумать о несметных тысячах людей, которые с детства были деморализованы невежеством и сегодня страдают от последствий этих порочных практик, политика замалчивания будет осуждена, а разумное знание - оправдано. В этом отношении также верны слова Писания: "Люди погибают от недостатка знаний".

2. Живая иллюстрация... Не боясь правдивого противоречия, мы утверждаем, что дома, общественные собрания и улицы всех наших больших городов сегодня изобилуют живыми иллюстрациями и доказательствами широкого распространения этого физического и морального бедствия. Ослабленная и чахлая мужественность, плохо развитое телосложение, заметное отсутствие мужественной и женской силы и красоты - все это болезненно распространено повсюду. Мальчики и девочки, юноши и девушки, мужчины и женщины, тысячи людей, о которых можно сказать, что они плохо родились и плохо развивались. Многие из них в какой-то степени несут наказание за грехи [*примечание переводчика: в тексте написано "грехи", но это неясно*] и излишества своих родителей, особенно отцов, в то время как подавляющее большинство пожинает плоды своей собственной безнравственности в виде карликового и плохо сформированного тела, женоподобной внешности, слабого и ослабленного ума.

3. Бесцельная и бесцельная жизнь любого количества бесхарактерных и болезненных **молодых людей** должна быть однозначно отнесена к этим грехам. Большой класс умственно неполноценных "непутевых" постоянно пополняется теми, кто практикует то, что знаменитый Эрихсон называет "отвратительным грехом, порожденным пороком и практикуемым в одиночестве" - грех, надо заметить, который является общей причиной физической и умственной слабости, а также ужасно обедняющих ночных выбросов, или, как их обычно называют, "влажных снов".

4. Слабость, болезни, уродства и смерть... Через самозагрязнение и блуд земля портится слабостью, болезнями, уродствами и смертью. Мы с сожалением должны сказать, что не можем с уверенностью говорить о моральном облике еврея; но среди нас есть люди, заслуживающие высокой оценки за тон их моральной жизни - мы имеем в виду членов Общества друзей. Средняя продолжительность жизни среди них достигает не менее пятидесяти шести лет; и, хотя следует сделать некоторую поправку на то, что среди Друзей не так много бедняков, эти цифры убедительно доказывают правильность такой позиции.

5. Чудовищно полагать, что здоровые дети должны умирать в тот момент, когда они вступают в зрелый возраст. Тот факт, что тысячи молодых людей достигают шестнадцати-восемнадцати лет, а затем падают духом и умирают, должен заставить родителей задать вопрос: Почему? Конечно, не составит труда назвать причину в тысячах случаев, и все же привычка и практика смертельного греха самоосквернения фактически игнорируется; о ней даже говорят как о мальчишеской глупости, о которой не стоит упоминать, а о юношах, буквально сгорающих от похоти, мягко говорят, что они "сеют свой дикий овес". Таким образом, кладбище заполняется массой американской молодежи, которая, как и в древнем Египте, заполняет могилы нечистотой и похотью. Некоторое время назад один видный христианин возражал против моего обращения к людям по этому вопросу; обратите

внимание! Один из его собственных сыновей в то самое время был близок к психушке из-за этих отвратительных грехов. Какая глупость и безумие!

6. Смерть истинной мужественности... Вопрос для каждого: "Каким образом вы собираетесь направить потоки энергии, которые относятся к юношеской бодрости и мужественности?" Лишиться того, что можно назвать сырым материалом в человеческом каркасе, означает, что не может быть по-настоящему энергичной мужественности; сжигать соки системы в огне похоти - безумие и безрассудная глупость, но это можно сделать. Отводить потоки жизни и энергии от крови и мозга, от памяти и мускулов, чтобы направить их в руины проституции, - это смерть для истинной мужественности; но помните, это можно сделать! Щедрая жидкая жизнь может вдохнуть в мозг и кровь благородный импульс и жизненную силу, или же она может быть согрешена и выкачана из системы, пока измученный мозг, потускневшие щеки, изможденная молодость, седые волосы, узкая грудь, слабый голос и ослабленный разум не станут очередной жертвой в длинном каталоге деградировавших из-за похоти.

7. Сестры стыда и смерти Всякий раз, проходя мимо сестричества смерти и слыша подголоски песен, которые являются одним из методов рекламы блудниц, давайте вспомним слова о том, что они представляют собой "язву, которая ходит во тьме, разрушение, которое расточает в полдень". Речь, конечно, идет о том, что подавляющее большинство этих блудниц полны отвратительных физических и моральных болезней; имея ангельское лицо и вид, эти женщины "кусаются, как змея, и жалят, как гадюка"; их торговля не ради жизни, а неизбежно ради позора, болезни и смерти. Преданные и соблазненные сами, они, в свою очередь, предают и проклинают других.

8. Предупреждение других... Разве вас никогда не поражал аргумент апостола, который, предостерегая других от порочного примера плотского Исава, сказал: "Чтобы не было блудника или сквернословия, как Исав, который за одно мясо продал первородство свое. Ибо вы знаете, что и впоследствии, когда он пожелал наследовать благословение, его отвергли, он не нашел места для покаяния, хотя усердно искал его со слезами". Ужасные и поразительные слова. Его первородство продано за кусок мяса. Страшная цена греха - да, это мысль, особенно греха блуда! Запечатлейте это слово в своей памяти и сердце - "один кусок мяса".

9. Мясная каша блудницы... Вспомните об этом, юноши, когда вас будут искушать этим грехом. За несколько минут чувственного удовольствия, за кусок мяса блудницы молодые люди расплачиваются любовью сына и брата; за кусок мяса они обманывают, лгут и мошенничают; за кусок, нередко гнилой плоти, люди расплачиваются чистотой и молитвой, мужественностью и благочестием; Ради мяса некоторые, возможно, надели свои лучшие наряды и приняли манеры джентльмена, а затем, подобно адскому лицемеру, пороли ступени девы или блудницы, чтобы удовлетворить свою унижительную похоть; ради мяса юноши обманывали отца и мать и уклонялись от объятий любви чистосердечной сестры. На мясную кашу блудницы некоторые слушающие меня люди потратили десятки часов бесценного времени. Они изнурили тело, развратили и деморализовали разум. Карманы опустошались, совершались кражи, говорилось бесчисленное количество лжи, чтобы сыграть роль приятеля блудницы - возможно, шестифутового дурака, затянутого в грязь и трясины дома блудницы. Ты называл ее своей подругой, хотя, если бы не ее мясная каша, ты бы прошел мимо нее, как мимо грязи на улице.

10. Ты вступил с ней в связь для вашего общего позора и смерти, а потом назвал это "видеть жизнь". Если бы твоя мать встретила с тобой, ты бы уклонился от нее, как трусливый курносенок. Если бы твоя сестра побеседовала с тобой, она бы покраснела от того, что носит твое имя; или если бы ты увидел ее в компании с каким-нибудь другим блудником, занимающимся подобной коммерцией, ты бы пожелал, чтобы она умерла. А что вы думаете об этой "видящей жизни"? А ведь именно ради этого десятки тысяч сильных мужчин в наших больших городах продают свое право первородства.

11. **Приманки дьявола** Некоторые, возможно, готовы утверждать, что физические и моральные наказания, похоже, не настигают всех мужчин; что многие люди, известные своей распущенностью и чувственностью, сильны, здоровы и доживают до глубокой старости. Не будем заблуждаться на этот счет: они - исключения из правил; видимость здоровья в них - лишь грубость чувственности. Достаточно внимательно всмотреться в лица этих людей, чтобы увидеть, что их лик, глаза и речь выдают их. Они просто приманки дьявола.

12. **Грубость чувственности...** Бедная деградировавшая блудница притягивает жертв, как сильно заряженный камень; эти люди встречаются в большом количестве во всем обществе; из них получились бы прекрасные мужчины, если бы они не были отягощены грубостью чувственности; как и прежде, они часто посещают ипподром, карточный стол, питейные заведения, музыкальные залы и низкие театры, которыми изобилуют наши города и поселки; подавляющее большинство из них - люди обеспеченные и свободные. Безделье - их проклятие, их возможность грешить; вы можете знать их как бездельников в барах, как продавцов последней грязной шутки или как продавцов отвратительного скандала; действительно, ужасает количество этих прокаженных, встречающихся как в наших деловых, так и в общественных кругах.



PALESTINE WATER CARRIERS.

Палестинские водовозы

Ядовитая литература и плохие картины.

1. Непристойная литература. Ни один источник не вносит такого вклада в сексуальную безнравственность, как непристойная литература. Масса историй, публикуемых в больших еженедельниках и дешевых романах, несут в себе зло. Когда дьявол решает завладеть юной душой, он часто прибегает к очень изобретательному методу. Он лукаво протягивает небольшой роман, наполненный "сладострастными формами", "возлежанием на лоне", "томлением глаз" и т. д.

2. Моральные силы... Мир полон такой литературы. Она легко доступна, потому что дешева, и молодые люди приобретают ее, а значит, становятся легкой добычей ее пагубного влияния и воздействия. Она ослабляет нравственные силы молодых людей, и они становятся легкой добычей изощренных планов распутников.

3. Плохие книги - Плохие книги играют не последнюю роль в развращении молодежи. Плохая книга так же плоха, как и дурной спутник. В некоторых отношениях она даже хуже, чем живой учитель порока, поскольку может прилипнуть к человеку в любое время. Она будет следовать за ним и отравлять его разум ядом зла. Влияние плохих книг на формирование плохих мальчиков и мужчин мало кто оценивает. Лишь немногие знают, как много злых семян сеется среди молодежи повсеместно через посредство мерзких книг.

4. Книги с сенсационными историями... Большая часть дурной литературы, которая продается в романах за пять центов и составляет основную часть содержания таких газет, как "Полицейский вестник", "Новости полиции", и значительная часть книг с сенсационными

историями, которые наводняют землю. Лучше положить в грудь уголь или живую гадюку, чем позволить себе читать такую книгу. Мысли, заложенные в сознание в юности, часто остаются там на всю жизнь, несмотря на все попытки их вытеснить.

5. Многие газеты и журналы, продающиеся в газетных киосках и охотно покупаемые юношами и девушками, больше подходят для салонов домов с дурной славой, чем для глаз чистых юношей. С продавцом, распространяющим такие мерзкие издания, следует бороться как с воспитателем порока и преступлений, агентом зла и вербовщиком в ад и погибель.

6. **Сентиментальная литература низкого пошиба.** Сентиментальная литература, независимо от того, является ли она нечистой по своей тематике или нет, имеет прямую тенденцию к нечистоте. Стимулирование эмоциональной природы, внушение сентиментальных идей в умы молодежи имеет тенденцию направлять мысли в русло, которое ведет к формированию порочных привычек.

7. **Впечатления, оставляемые чтением сомнительной литературы...** Больно видеть, как сильные умные мужчины и молодые люди читают плохие книги или смотрят на грязные картинки, ведь такая практика непременно скажется на их личной чистоте. Остаются впечатления, которые не могут не породить легион нечистых мыслей, а во многих случаях и преступных поступков. Тысячи мальчиков в лифтах, клерков, студентов, путешественников и других людей пользуются сомнительной литературой в угрожающих масштабах.

8. **Обнаженная натура в искусстве** - В течение многих лет наблюдается повальное увлечение обнаженной натурой в искусстве и реализмом в литературе. Многие художественные галереи изобилуют картинами и статуями, которые не могут не раздувать огонь чувственности, если только мысли посетителя не приучены к строжайшей чистоте. Почему художники и скульпторы должны упорно шокировать тонкую чувствительность пожилых и молодых людей обоих полов, навязывая им изображения обнаженных человеческих форм в роскошных позах? Общественный вкус может требовать этого. Но пусть те, у кого есть власть, постараются исправить общественный вкус.

9. **Широкое распространение.** - Добрые люди всегда сетовали на пагубное влияние развратной и извращенной литературы. Но никогда еще эта литература не распространялась так систематически и широко, как в настоящее время. Это объясняется двумя причинами: ее дешевизной и возможностью распространения.

10. **Разжигание страстей.** - Очень большая часть произведений, пускаемых в оборот таким образом, имеет наихудший характер, склонна развращать принципы, разжигать страсти, возбуждать нечистые желания и омрачать все силы души. Бордели пополняются из этого источника больше, чем из какого-либо другого. Те, кто обыскивает сундуки осужденных преступников, почти наверняка найдут в них одно или несколько таких произведений; и мало кто из заключенных, умеющих читать, не перечислит среди причин, которые привели их к преступлению, нездоровый стимул этой развратной и ядовитой литературы.





Поразительные грехи

Поразительные грехи.

1. Безымянные преступления, связанные с замалчиваемыми делами содомитов; отвратительное состояние школы содомии; откровения Суда по разводам о состоянии того, что называют национальной аристократией, и высших классов, а также нечистый дух, который царит в "светских газетах", выявили состояние, которое совершенно отвратительно.

2. Неверность. - Неверность мужей и жен в высших классах - обычное явление, прелюбодеяние распространено повсеместно; любовниц держат во всех направлениях; тысячи этих богачей имеют по меньшей мере два, а нередко и три заведения.

3. Ужасающий рост... Факты, ставшие известными за последние десять лет, свидетельствуют об ужасающем росте всех форм разврата; широкая область, на которую блуд и унижительная похоть набросили гламур своих увлекательных занятий, просто ужасает.

4. Мы выступаем против страшной моральной бойни; дай Бог, чтобы какое-нибудь явное проявление Божьего гнева пришло и остановило этот огромный посев национальной деморализации! В этом отвратительном центре мы пожинаем урожай разврата, вызванного попустительством и поощрением безнравственности, порока и греха со стороны законодательных органов, полиции и магистратов; ужасный факт заключается в том, что мы находимся в самом разгаре грязной и сладкой жатвы похоти. При содействии некоторых из самых высокопоставленных особ страны, при поддержке тысяч образованных и богатых блудников и прелюбодеев мы пожинаем то, что посеяли, в виде физических уродств и уродств отдельных людей; Тщедушные, плохо сформированные и умственно слабые юноши и девушки, мужчины и женщины, которых можно увидеть в большом количестве в наших главных городах и поселках, представляют собой широко распространенный характер проклятия, которое заметно ухудшило телосложение, нравственность и интеллект нации.

5. Ежедневная пресса. -Ежедневная пресса не имеет морального мужества сказать ни слова; качество деморализующих романов, созданных нечистыми мозгами и нечистым воображением; тонкое, умное и увлекательное подрывание белокрылого ангела чистоты современными софистами, чьи чистые и порочные тома были написаны, чтобы набросить ореол очарования и красоты на блестящую куртизанку и великолепную прелюбодейку; Смещение похоти и любви; превращение порочной страсти в одеяние глубокой, прочной и святой привязанности - вот некоторые из скрытых ростков, которые, спрятанные среди гламура и очарования кажущегося "ангела света", в такой степени развратили нравственность страны.

6. Ночные выставки... Некоторые из вас знают, что представляют собой ночные выставки в этих украшенных гирляндами храмах разврата. Это театр варьете с его отвратительными балетными танцами и бесстыдно непристойными фотографиями, выставленными во всех направлениях. С какой бы пользой для нравственности были сожжены эти проклятые дома, и законом запрещено когда-либо строить их заново или открывать вновь; вся сцена предназначена для того, чтобы возбуждать похоть и порочные страсти развращенных мужчин и женщин.

7. Уверенность и воздействие... Я слышу, как некоторые из вас говорят: неужели нельзя оказать какое-то влияние на этот очаг чумы? Неужели законодательное собрание или конгресс ничего не предпримут? Неужели закон и моральное право и дальше будут попираяться ногами? Неужели мировые судьи и полиция бессильны? Правда в том, что блудники и блудницы владеют ситуацией; нравственное чувство законодателей, магистратов и полиции настолько низко, что ни о каком доверии в настоящее время не может быть и речи.

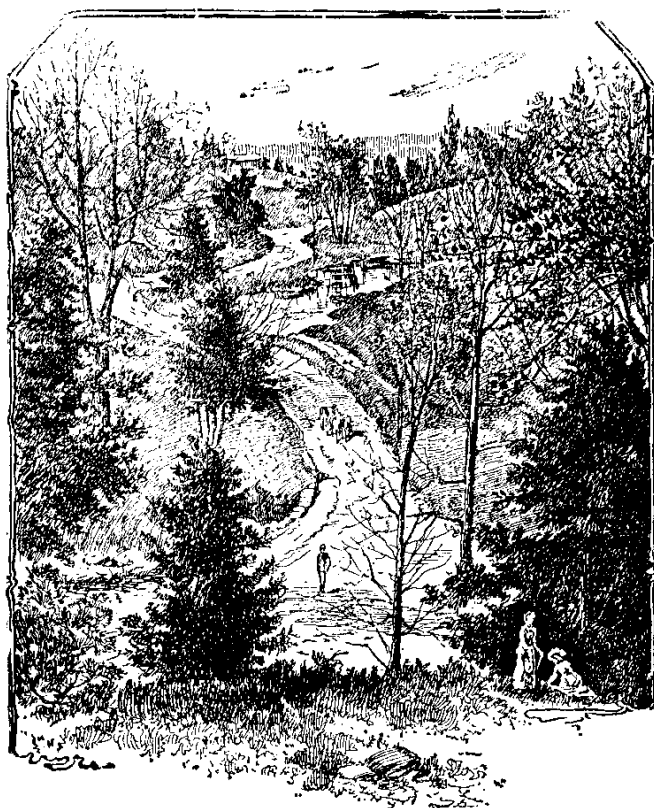
8. Сестринство позора и смерти. - Достаточно, чтобы ангелы плакали, видя, как огромная масса сыновей богатых и лучших классов Америки полна рвения и горит интересом к бурлящим сотням сестринства позора и смерти. Многие из этих людей ведут себя так, словно они - если они не считают себя таковыми - собаки. Ни одну бедную охотничью собаку на улицах никогда не выслеживала визжащая толпа проклятых, как и свежую девушку или случайную служанку на проклятых улицах наших больших городов. Цена не зависит ни от объекта, ни от воспитания, ни от дома; истиной является утверждение, что сотни и тысячи хорошо одетых и образованных мужчин приходят сюда, чтобы удовлетворить свою похоть, и с этой целью они часто посещают весь этот район; они достигли этой стадии, они сгорают в этом огне похоти; люди, о которых Бог говорит: "У которых глаза полны прелюбодеяния и которые не могут перестать грешить".

9. Законодатели... Если бы кто-нибудь из членов законодательного собрания поднялся и выступил против этого "земного ада", в защиту нравственной мужественности и женственности нации, его бы встретили как фанатика и подняли на смех; так уже бывало неоднократно. Поэтому атакуйте эту великую твердыню, которая на протяжении последних тридцати лет вела и ведет войну против нашей социальной мужественности и женственности и постоянно подрывает нравственную жизнь нации; против этой цитадели разврата, этого столичного центра преступности, порока и греха направьте весь свой взрыв праведного и мужественного негодования.

10. Храмы похоти... Здесь находятся великолепные храмы похоти, невоздержанности и страсти, в водоворот которых постоянно втягиваются десятки тысяч наших сыновей и дочерей. Не стоит забывать, что вся эта область представляет собой самые дорогостоящие

условия, и доказывает, вне всякого сомнения, что огромная часть состоятельных мужчин нации и мы, граждане, поддерживаем, принимаем и разделяем этот карнавал смерти. Стоит ли удивляться, что крепкий тип благочестивой мужественности, который раньше можно было встретить в законодательных органах, сейчас печально отсутствует, или что жалкие карикатуры на мужественность, которые находят форму и место в таких газетах, как "Истина" и "Мир", принимаются как представление "современного общества?"

11. Пуританская мужественность... Меланхолично, что из-за нечистоплотности мы почти утратили уважение к пуританскому типу мужественности, который в прошлом был эталоном целомудренной и святой жизни; в наши дни о таких мужчинах говорят как о "слишком медлительных", "слабовольных" и "добродушных". Позвольте мне вспомнить это слово: быстрые и непристойно одетые "штучки", животные легкого поведения, "респектабельные" куртизанки, которые флиртуют, болтают, играют в азартные игры и вальсируют с известными развратными прокаженными - таков идеал женственности, который большая часть нашего большого городского общества принимает, охает и благоволит к нему.



12. Позорные условия... Пожалуй, одним из самых бесчеловечных и позорных условий современного модного общества, как в Англии, так и в Америке, является то, что состоятельные мужчины и женщины, состоящие в браке, уничтожают своих собственных детей на стадии зародыша и тем самым становятся убийцами. Это делается для того, чтобы предотвратить то, что должно стать одной из наших главных слав, а именно: большой и хорошо развитый дом [*Примечание переводчика: в тексте написано "дом", но это неясно*] и семейную жизнь.

Проституция мужчин.

ПРИЧИНА И СРЕДСТВО.

1. **Подверженная юность.** Как правило, еще в начале периода, когда в мальчике начинает проявляться сексуальное беспокойство, он подвергается в школах, институтах и других местах соблазнам тайного порока, который передается от юноши к юноше, как заразная порча, и тысячами уничтожает первые зародыши мужественности. Бесчисленное множество мальчиков годами предаются этим порокам. То, что они не переходят к половому акту с женщинами в начале полового созревания, объясняется, как правило, юношеской робостью, которая не смеет выдать своего желания, или недостатком опыта для поиска возможностей. Желание есть, но сердце уже испорчено.

2. Слишком часто робость юноши **преодолевается** случайностью или соблазном, без которого редко обходятся большие города, где процветает проституция, и таким образом множество мальчиков сразу после переходного периода юности, в соответствии с прежней тайной практикой, приучают себя к связи с женщинами-проститутками, и там юная мужественность и нравственность вскоре теряются навсегда.

3. **Брачное ложе** Большинство мужчин из образованных классов вступают в брак с сознанием того, что оставляют за собой целую армию проституток или соблазненных женщин, в объятиях которых они охлаждали свои страсти и проводили бодрость своей молодости. Но, имея такое прошлое, женатый мужчина не оставляет в то же время его влияния на свои наклонности. Привычка иметь в своем распоряжении женское существо для удовлетворения любого растущего аппетита и неумеренно потакаемое годами желание перемен, как правило, вновь дают о себе знать, как только заканчивается медовый месяц. Брак не сделает морально испорченного мужчину сразу же хорошим человеком и образцовым мужем.

4. **Несправедливость мужчины...** Хотя многие мужчины в определенном смысле "недостойны расстегнуть шнурки на туфлях" самой обычной женщины, а тем более "расстегнуть ее пояс", тем не менее они предъявляют самые экстравагантные требования к женскому полу. Даже самый отъявленный развратник, растративший свои силы в объятиях сотни куртизанок, будет кричать о мошенничестве и предательстве, если не получит свою новоиспеченную невесту нетронутой девственницей. Даже самый беспутный муж будет смотреть на свою жену как на заслуживающую смерти, если его ежедневная неверность хотя бы раз окажется взаимной.

5. Чем больше несправедливости муж совершает по отношению к жене, тем меньше он готов ей подчиняться; чем чаще он ей изменяет, тем строже он требует от нее верности. Мы видим, что деспотизм нигде не отрицает своей собственной природы: чем больше деспот обманывает и издевается над своим народом, тем большей покорности и верности он от него требует.

6. **Страдающие женщины** Кто может удивляться множеству несчастливых браков, если знает, как недостойно большинство мужчин относятся к своим женам? Их добродетели они редко могут оценить, а их пороки они обычно называют своими собственными. Тысячи женщин страдают от результатов образа жизни, о котором они, оставаясь чистыми в своих

помыслах, не имеют ни малейшего представления; и многие ничего не подозревающие жены с нежнейшей заботой ухаживают за своим мужем в болезнях, которые являются не более чем последствиями его любовных связей с другими женщинами.

7. Когда, наконец, после долгих лет заблуждений и терпения, чешуя спадает с глаз жены, и месть или отчаяние заставляют ее занять враждебную позицию по отношению к своему господину и хозяину, она становится бесчеловечной преступницей, а крики и вопли о непостоянстве женщин и лживости их природы бесконечны. О, несправедливость общества и несправедливость жестокого человека! Неужели нет облегчения для беспомощных женщин, связанных узами брака с мужчинами, которые являются ничем иным, как гнилым разложением?

8. **Вульгарное желание...** Привычка рассматривать цель женщины только с самой вульгарной стороны - не уважать в ней благородного человека, а видеть в ней только орудие чувственного желания - зашла среди мужчин так далеко, что они позволяют ей отодвигать на задний план соображения, которые сами считают очень важными.

9. **Единственное средство.** Но когда чувства женщин будут доведены до негодования в связи с положением, которое они занимают, можно надеяться, что они заставят мужчин быть чистыми до брака, а сами останутся верными после брака.

10. **Хуже, чем дикари...** При всей нашей цивилизованности мы позорно уступаем даже дикарям. Дикари не знают ни о прихотливости к половому инстинкту, ни о публичных домах. Мы, конечно, тоже дикари, но совсем в другом смысле. Доказательством тому служит, прежде всего, наша молодежь. Но в том, что наши студенты, да и вообще молодые люди, обычно проходят школу разврата и всю жизнь тащат за собой грязь того пути, который они прошли до брака, виноваты не столько они сами, сколько предрассудки и наши политические и социальные условия, препятствующие правильному образованию и предоставлению в руки молодежи нужной литературы на эти темы.



11. **Причина и средство.** - Сохраняйте чистоту молодежи с помощью тщательной системы простого неограниченного обучения. Семена безнравственности сеются в юности, и тайный порок съедает их молодость зачастую еще до наступления половой зрелости. По мере

взросления у них формируется дурной характер. Молодые девушки разрушаются, а разврат и проституция процветают. Сохраните мальчиков чистыми, и блудница вскоре потеряет свое призвание. Возвышайте нравственность мальчиков, и у вас будут чистые мужчины и нравственные мужья.



SUICIDE LAKE.



The Road to Shame.

Путь к стыду.

1. Оскорбление матери или сестры. Молодые люди, никогда и ни при каких обстоятельствах вы не сможете поступить с женщиной так, как, если бы другой мужчина поступил с вашей матерью или сестрой, вы бы никогда не простили! Сама мысль об этом вызывает отвращение. Представим себе человека, виновного в этом постыдном грехе, и я уверен, что каждый из нас будет готов застрелить негодяя. Мы не оправдываем стрельбу, но взываем к вашему инстинктивному чувству правоты, чтобы показать всю чудовищность этого страшного преступления и укрепить в вашем сознании твердую убежденность против этого греха.

2. Погубленная сестра... Что бы вы подумали о человеке, независимо от его богатства, культуры или джентльменского поведения, который готов пойти на соблазнение и позор вашей любимой сестры? Само ее имя сейчас напоминает вам о самой чистой привязанности: представьте ее, если сможете это вынести, с испорченным характером, которая вскоре станет несчастной матерью. Кому вы можете представить ее? Что вы можете сказать о ней? Как могут общаться с ней ее родные братья и сестры? И, заметьте, все эти личные и родственные страдания, вызванные унижительной страстью этого благородного негодяя.

3. Потеря молодого человека... Еще один ужасный результат этого греха - практическое уничтожение естественной привязанности, к которой он приводит. Молодой человек приезжает из отцовского дома в Чикаго. Либо через собственную похоть, либо через развращенных компаньонов, которых он находит в деловом доме, где он живет, он становится спутником развратных женщин. Непосредственным результатом этого является нечистая совесть, чувство стыда и разрыв с родным домом. Письма становятся реже, небрежнее и короче. Теперь он не может проявлять настоящую любовь. Он начинает сторониться сестры и матери, и это вполне возможно.

4. Влияние блудницы... Он растратил всю силу своей привязанности и любви к дому. Вместо них несчастная блудница наполнила его нечестивой похотью. Его мозг и сердце отказываются дать ему любовь сына и брата. Его рука не может писать, как прежде, или, в лучшем случае, его выражения превращаются в лицемерное притворство. Впав в деградацию блудника, он сменил материнскую любовь и сестринскую привязанность на проклятое общение с женщиной, "дом которой - путь в ад" (Пр. VII, 27). (Пр. VII. 27.)

5. Путь смерти... Заметьте, что при нарушении закона Божьего и при беспорядочных половых связях гонорея, сифилис и все остальные формы венерических заболеваний проявляются в отвратительном разнообразии. Можно с уверенностью сказать, что тысячи людей обоих полов ежегодно погибают от этих ужасных болезней. Какова же должна быть моральная чудовищность греха, который, будучи совершенным, в огромном количестве случаев приводит к столь ужасающему физическому и моральному разрушению, как то, что изображено здесь?

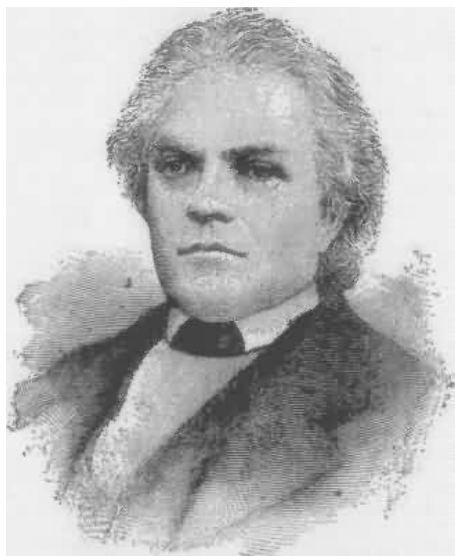
6. Горе блудницы... Дай Бог, чтобы хоть что-то было сделано для спасения падших женщин от их низкого положения. Мы говорим о них как о "падших женщинах". Они действительно падшие, но, конечно, не более достойны применения этого термина, чем "падшие мужчины", которые являются их партнерами и любовниками. Легко использовать слова "падшая женщина", но кто может понять все, что подразумевается под этим выражением, видя, что все цели, для которых Бог создал женщину, проституированы и разрушены? Теперь она не дева, не жена и не мать; милые имена сестры и обрученной не могут иметь законного применения в ее случае.

7. Наказания за утраченную добродетель... Можно ли приветствовать блудницу там, где есть дети, братья, сестры, жена или муж? Конечно, нет. Дом - это сфера, чуждая блуднице. Где бы вы ни увидели такую блудницу, она - падший изгой из высшего женского сословия. Ее существование - ведь она не живет - завершается одним страшным итогом: проституцией. Она спит, но просыпается блудницей. Она встает поздним утром, но ее цель - проституция; она моется, одевается, заплетает волосы, но все это с одной грязной целью. Для этого она ест, пьет и одевается. Для этого ее дом скрыт, а шторы задернуты.

8. Потерянная вечность... Для этого она применяет неестественную косметику и покрывает себя сладкими духами, которые тщетно пытаются скрыть ее болезнь и позор. Для этого она наряжается в щегольскую одежду и безвкусные атрибуты и с дерзкой, неженственной миной шествует по улицам большого города. Для этого она громкая, грубая и дерзкая. Для этого она - проституированная "леди", со скромными словами, улыбками и гламуром утонченного обмана. Для этого ангельское личико, замаскированный дьявол. Есть одна мерзкая и отвратительная цель, к которой теперь направлена вся ее энергия. Она так низко пала, так утратила все женское начало, что существует только для одной грязной цели - возбуждать, стимулировать и удовлетворять похоть деградировавших, безбожных мужчин. Поистине,

слово "проститутка" имеет ужасное значение. Какой отвес может озвучить глубину падения женщины, ставшей блудницей?

9. Запомни, молодой человек, ты никогда не сможешь подняться выше деградации, связанной с общением с развратными женщинами. Ваша добродетель, однажды утраченная, потеряна навсегда. Помните, девушка, ваше богатство - это ваше доброе имя и хороший характер - больше у вас ничего нет. Отдайте мужчине свою добродетель, и он оставит вас, а вас оставит весь мир. Помните, что чистота цели порождает благородство характера, а достойная жизнь - радость и безопасность человечества.



Великий филантроп

Проклятие мужественности.

1. Мы не можем не осудить в самых резких выражениях распутство многих женатых мужчин. Не довольствуясь умеренностью, дозволенной Богом в брачных отношениях, они становятся прелюбодеями, чтобы удовлетворить свою проклятую похоть. Человек в них попирается чувственным зверем, который господствует над ними. Это нравственные преступники, которые высмеивают это скандальное общественное беззаконие и своим проклятым примером побуждают молодых людей к греху.

2. **Печальное положение...** Проститутки постоянно утверждают, что среди женатых мужчин находятся их главные сторонники. К подобным свидетельствам следует относиться с большой осторожностью. Тем не менее мы считаем, что в этом утверждении много правды. И здесь мы снова закладываем топор в корень дерева: женатый мужчина, который осмеливается утверждать, что в этом грехе есть хоть частица физической необходимости, - лжец, и истина не в нем. Кем бы ни были эти люди - принцами, пэрами, законодателями, профессионалами, механиками или рабочими, - они являются моральными вредителями, скандалом для социального государства и проклятием для нации.

3. **Излишества.** Многие женатые мужчины истощают себя этими излишествами; они становятся раздражительными, подверженными простуде, ревматизму и нервной

депрессии. Они чувствуют себя усталыми, когда встают по утрам. Не имея возможности вплотную заняться делами, они становятся вялыми и беспечными, часто впадая в полное отсутствие энергии, а нередко и в любовь к одурманивающим стимуляторам. Многие мужья и жены, попавшие в такую ситуацию, теряют очарование здоровья, веселость жизни и общения. Домашние обязанности становятся утомительными для жены; яркость, живость и цветущий вид, присущие ей в прежние годы, угасают; о ней говорят, что она сильно нервничает, плохо себя чувствует и слаба, в то время как на самом деле она страдает от физического истощения, которое не может вынести. Черты лица становятся угловатыми, волосы преждевременно седеют, она быстро превращается в нервного инвалида, постоянно нуждающегося в медицинской помощи и, по возможности, в смене воздуха.

4. Невежество. Во многих случаях эти состояния возникают из-за невежества тех, кто вступает в брак. Многие люди не читали, не слышали и не знают истины в этом вопросе. Мы сочувствуем нашим братьям в том, что мы остались в практическом неведении относительно огромной ценности и законного использования этих функций нашего существа. Некоторые знают, что если бы они узнали об этих вещах в самом начале своей супружеской жизни, то это оказалось бы для них знанием огромной ценности. Если следовать этому совету, тысячи домов едва ли будут знать о необходимости присутствия врача.

5. Животные страсти... Разум учит, что дети, рожденные в пылу животных страстей, скорее всего, будут развратными, когда вырастут. Многие родители от избытка еды и питья пристращаются к вину и крепким напиткам. Они становятся сладострастниками, а значит, нравственно больными. И если в таких условиях люди рожают своих детей, то кто может удивляться, что у них развиваются развратные наклонности? Разве не виноваты в этом родители? Разве они не преступники в высшей степени? Не осквернили ли они собственное гнездо и не передали ли своим детям предрасположенность к нравственному злу?

6. Быстрые молодые люди. Многие из наших "быстрых молодых людей" были развращены таким образом, так же как и дети несдержанных людей. Конечно, никто не может отрицать, что многие из наших "хорошо воспитанных" молодых людей немногим лучше "высококласных собак", настолько они беззаконны и готовы к арене разврата.

7. Чистосердечная жена... К счастью, как могут подтвердить десятки тысяч мужей, чистосердечная жена и мать не увлекается, как мужчины, силой животной страсти. Если бы это было не так, то склонность к разврату у многих сыновей была бы сильнее, чем она есть. В подавляющем большинстве случаев предложение не исходит от мужа, и это предмет глубочайшей благодарности и внимания, чтобы истинная жена стала настоящей помощницей в сдерживании этого желания в муже.

8. Молодая жена и дети... Мы часто слышим, что молодая жена быстро рождает детей. У большинства женщин это не может произойти без ущерба для здоровья и угрозы для жизни. Закон, по которому земля должна лежать под паром, чтобы отдохнуть и набраться новых сил, - лишь еще одна иллюстрация единства, которое повсеместно пронизывает физические условия. Следует знать, что если мать кормит грудью собственного младенца и ребенок не отлучается от груди до девяти или десяти месяцев, то мать, за исключением редких случаев, не станет снова enceinte, хотя сожителство с мужем имеет место.

9. Эгоистичное и неестественное поведение. Естественно и разумно, что мать должна сама кормить своих детей; в эгоистичном и неестественном поведении многих матерей,

которые, чтобы избежать самоотречения и терпения, которые требуются, отдают малыша мокрой кормилице или воспитывают его вручную, во многих случаях кроется причина и следствие неестественной спешки в деторождении. Матерей необходимо научить тому, что законы природы нельзя нарушать без наказания. На каждую женщину, чье здоровье было ослаблено кормлением ребенка, приходится сотня потерявших силы и здоровье из-за супружеских излишеств. Поспешность в рождении детей - это дорогостоящее наказание, которое женщины платят за уклонение от материнского долга перед ребенком.

10. Закон Божий так милостиво устроен в отношении материнской силы, что, если его соблюдать, между рождением одного ребенка и рождением другого, как правило, проходит от восемнадцати месяцев до двух лет. Каждый женатый мужчина должен воздерживаться в определенные естественные сезоны. В этом периодическом повторении Бог установил для каждого мужа закон воздержания и настаивает на самоконтроле.

11. Молодым людям, состоящим в браке... Будьте крайне осторожны, чтобы в общении друг с другом не допускать вольностей и излишеств. Не обнажайте без нужды тело. Пусть чистота любви не перерастет в нечестивую похоть! Следите за тем, чтобы вы поступали в соответствии с Божественным Словом. "Живите вместе, как сонаследники благодати жизни, чтобы молитвы ваши не были затруднительны".

12. Утраченные силы... Многие молодые люди после союза заметно изменились. Они утратили свою природную живость, энергию и силу голоса. Их способность применять себя в качестве бизнесменов, студентов и служащих снизилась, как и их предприимчивость, пылкость и доброта. Они стали раздражительными, вялыми, бледными и жалобными. Многие случаи ревматической лихорадки были вызваны обнищанием, вызванным излишествами со стороны молодых женатых мужчин.

13. Средний возраст. После среднего возраста количество сока в жизни человека уменьшается. Человек, который намерен посвятить себя служению, научным или литературным занятиям, где мозг испытывает большие нагрузки, должен сдерживать эту страсть. Если запасы для мозга и нервной системы поглощаются, а семя отвлекается через сексуальные излишества в брачных отношениях, блуд или любую другую форму безнравственности, мужская сила должна уменьшаться: именно этой причине можно приписать неудачу и распад столь многих мужчин среднего возраста.

14. Опьяняющие напитки. Во что бы то ни стало избегайте опьяняющих напитков. Безнравственность и алкогольные стимуляторы, как мы уже показали, тесно связаны друг с другом. Вино и крепкие напитки разжигают кровь и разжигают страсти. Воздействуя на мозг, они искажают рассудок и ослабляют силу сдерживания. Избегайте того, что называют хорошей жизнью: это безумие - позволять удовольствиям стола разлагать и разъедать человеческое тело. Мы не созданы для гурманов, а тем более для образованных свиней. Купание в холодной воде, вода как напиток, простая и полезная пища, регулярный сон, много физических упражнений; игры, такие как крикет, футбол, теннис, катание на лодках или велосипедах, - вот лучшие средства против похоти и животных страстей.

15. Остерегайтесь праздности: праздный отдых означает незанятый ум. Когда молодые люди слоняются по улицам, в таком состоянии они становятся легкой добычей сестер позора и смерти. Помните, что злые мысли предшествуют злым поступкам. Рука самого ужасного вора не украдет до тех пор, пока вор внутри не начнет действовать на руку снаружи. Члены тела, способные стать орудием греха, не являются невольными актерами. Похотливые

желания должны исходить из мозга и сердца, прежде чем огонь, который сжигает, разгорится в члене.



Young Lincoln Starting to School.

A Private Talk to Young Men.

Частная беседа с молодыми людьми.

1. Самые ценные и полезные органы тела - это те, которые способны на самое большое бесчестие, злоупотребление и развращение. В какую ловушку может попасть чудесный орган зрения, если читать развращенные книги, смотреть на развратные сцены в театре или встречаться с пленительным взглядом блудницы! Каким инструментом для развращения всего человека могут стать неподобные способности мозга, руки, уха, рта или языка! Какими мощными инструментами они могут стать, чтобы погубить все существо на время и на веки вечные!
2. Подобным образом орган, о применении которого я буду говорить, был и остается одним из главных орудий безнравственности, позора, болезней и смерти человека. Как важно знать, в каких законных целях используется этот член тела, и как велико достоинство, которое дает нам обладание этим даром. С человеческой стороны об этом даре можно с уверенностью сказать, что он приближает людей к высоким и торжественным отношениям с Творцом, как никакой другой, которым они обладают.
3. Сначала я рассмотрю такой разрушительный грех, как злоупотребление собой. Можно не сомневаться, что огромное количество мальчиков виновны в этой практике. Во многих случаях к этой унижительной привычке их приучили другие, например, старшие мальчики в школе, где объединение во многом приводит к взаимному развращению. В других случаях средства чувственного удовлетворения находят сами, а в третьих - падшие и развращенные люди не задумываясь развращают умы простых детей, обучая их этой развратной практике.

4. Тысячам юношей и девушек достаточно воспользоваться зазеркалем, чтобы увидеть портрет человека, виновного в этом отвратительном грехе. Последствия этого можно увидеть во внешности юноши. Лицо и руки становятся бледными и бескровными. Глаза лишены естественного огня и блеска. Плоть становится мягкой и дряблой, а мышцы - вялыми и лишенными здоровой упругости. В случаях, когда привычка закрепились и система истощила жизненные силы, это проявляется в положительном уродстве, в бледном и трупном виде, неряшливой походке, сутулости и ухудшении памяти.

5. Очевидно, что если самые жизненные физические силы мальчика тратятся на эту деградирующую привычку - привычку, как можно заметить, быстро растущую, сильную и трудноизлечимую, - он должен развиваться плохо. В тысячах случаев результат проявляется в низком росте, сжатой грудной клетке, слабых легких и склонности к ангине. Склонность к простуде, несварение желудка, депрессия, сонливость и безделье - вот результаты, которые четко прослеживаются в этой смертельно опасной практике. Бледность лица, нервные и ревматические заболевания, потеря памяти, эпилепсия, паралич и безумие находят свою главную предрасполагающую причину в том же позорном расточительстве жизни. Отсутствие нравственной силы и крепости духа, часто наблюдаемое у юношей и молодых людей, в значительной степени вызвано этим разрушительным и смертельным грехом.

6. Большое количество молодых людей переходит от истощенного юношества к слабости, периодическим лихорадкам и чахотке, которые, как говорят, уносят жизни стольких людей. Если бы смерть объяснялась прежде всего упадком сил, вызванным самоотравлением, это было бы гораздо ближе к истине. Чудовищно предположить, что мальчик, происходящий от здоровых родителей, должен ослабеть и умереть. Без тени сомнения, главная причина упадка сил и смерти среди юношей и молодых людей кроется в этой пагубной привычке.

7. Общеизвестно, что любой человек, желающий преуспеть и сохранить свое превосходство в качестве меткого стрелка, гребца, пешехода, драчуна, первоклассного игрока в крикет, велосипедиста, студента, художника или литератора, должен воздерживаться от самоотравления и блуда. Тысячи школьников и студентов теряют свои позиции в классе и срываются на экзаменах из-за провалов в памяти, из-за недостатка нервов и жизненной силы, вызванных главным образом истощением физического каркаса из семени, которое является жизненной силой.

8. Можно с уверенностью сказать, что тысячи молодых людей, находящихся на ранних стадиях развратной карьеры, скорее потеряют правую руку, чем их матери или сестры узнают, что они за люди. Со стороны матерей и сестер можно также утверждать, что, если бы они знали настоящий характер этих братьев и сыновей, они бы пожелали, чтобы те никогда не рождались на свет.

9. Следует помнить, что сексуальное желание само по себе не является бесчестным или греховным, так же как голод, жажда или любое другое законное и естественное желание. Именно удовлетворение этого влечения незаконными средствами делает его столь развратным и незаконным.

10. Досуг означает возможность совершить грех. Нечистые картины ищут и пируют ими, параграфы, касающиеся случаев развода и соблазнения, с жадностью читают, газеты и книги безнравственного характера и направленности жадно поглощают, низкие и отвратительные разговоры предаются и повторяются.

11. Практический и мужественный совет каждому юноше и молодому человеку - полное воздержание от потворства сексуальным способностям до тех пор, пока не будут

установлены брачные отношения. Из этого правила нет и не может быть никаких исключений.

12. Ни один человек не может утверждать, что самоотречение когда-либо причиняло ему вред. Напротив, самоограничение было свободой, силой и благословением. Остерегайтесь обманчивых потоков временного удовлетворения, чье бурлящее течение ведет к разврату, позору, болезням и смерти. Помните, как быстро падает нравственная сила, как стремительно достигается край рокового водоворота, как близка воронка, как ужасно наказание, как страшен приговор вечного наказания.

13. Будьте принципиальным, благородным молодым человеком и берегите свои силы. Как можно смотреть в лицо невинной девушке, когда ты унижаешь свое мужское достоинство порочной практикой? Сохраняйте чистоту ума и жизни, и благородство станет вашим венцом.

Средства от социального зла.

1. **Человек ответственен.** Любая великая социальная реформа должна начинаться с мужского пола. Они должны либо возглавить ее, либо оказать ей поддержку. Проституция - это грех, полностью порожденный ими самими. Все несчастья, вся похоть, а также все пагубные последствия - все это в полной мере относится к неконтролируемой сексуальной страсти мужчин. Чтобы исправить грешных женщин, *исправьте мужчин*. Научите их, что физиологическая истина означает постоянное моральное, физическое и умственное благо, в то время как соблазнительное потворство разрушает и губит.

2. **Заразные болезни.** Мужчина или женщина не могут долго жить нечистой жизнью, не заразившись рано или поздно болезнью, которая приносит каждому страдальцу не только моральную деградацию, но часто серьезные и жизненные травмы, а во многих случаях единственным облегчением становится сама смерть.

3. **Должно ли это регулироваться законом?** - Доктор Г. Дж. Зиглер из Филадельфии в нескольких медицинских статьях говорит, что акт сексуальной связи должен быть сам по себе превращен в торжественное заключение брака, и что когда любой такой единичный акт может быть доказан против неженатого мужчины незамужней женщиной, последняя должна быть сразу же наделена всеми юридическими привилегиями жены. Наделив женщин такой властью, лишь немногие мужчины рискнут подвергнуться опасности общества беспутной и коварной женщины, которая может воспользоваться правом принудить его к браку и разрушить его репутацию и жизнь. Самым сильным возражением против этого было бы то, что это увеличило бы искушение разрушить чистоту замужних женщин, поскольку к ним можно было бы обращаться без опасности быть принужденными к новому браку. Но это возражение можно легко согласовать с хорошей системой четко регламентированных законов. Было испробовано множество средств, чтобы смягчить социальное зло, но без особого успеха. В Париже была введена система регистрации, а дома проституции находятся под надзором полиции, однако проституция не уменьшилась ни на йоту. Подобные методы были опробованы и в других европейских городах, но без удовлетворительных результатов.

4. **Моральное влияние** - Пусть это будет императивом для каждого священнослужителя, для каждого педагога, для каждого государственного деятеля и для каждого филантропа, для

каждого отца и для каждой матери, чтобы оказать то моральное влияние, которое может направить и направить молодежь страны в естественные русла нравственности, целомудрия и здоровья. Тогда, и не раньше, мы увидим справедливые законы и их правильное применение для смягчения и уничтожения современного дома проституции.



A TURKISH CIGARETTE GIRL.

The Selfish Slaves of Doses of Disease and Death.

Турецкая сигаретница

Эгоистичные рабыни доз болезни и смерти.

1. Самая дьявольская интоксикация. Какая самая дьявольская, тонкая, манящая, непобедимая, безнадежная и смертельная форма опьянения, с которой борется наука и которой она часто поддается; которая ускользает от ограничительной власти законодательства; скрывается за кружевными занавесками, прячется в роскошных будуарах, преследует в уединении кабинета и с восковым лицом, пугливыми глазами и парализованным шагом устремляется в тайники своего самовнушения? Это наркотическое опьянение, и горе тому, кто переступит порог его занавешенного мечтами портала, ибо, хотя он одарен силой Самсона, мужеством Ричарда и гением Архимеда, он никогда не вернется, и о нем написано, что он навсегда оставляет надежду.

2. Материальный сатана В этом чувственном синдикате наркотиков, разрушающих душу и тело, материальным сатаной является опиум, а далее по степени адской силы следуют кокаин и хлорал.

3. Опиумная камедь, из которой получают сульфат морфина, представляет собой высушенный сок мака и добывается главным образом на Востоке. Принятый в умеренных

дозах, он действует прежде всего на нервную систему, усыпляет чувствительность, и разум становится бездейственным. При постоянном и чрезмерном употреблении он становится тонизирующим средством, которое стимулирует всю нервную систему, вызывая сильную душевную экзальтацию и иллюзорные видения. Когда действие наркотика ослабевает, наступает пропорциональная вялость, которая порождает ненасытную и безумную тягу к наркотику. Под воздействием постоянно увеличивающихся доз, которые приходится принимать для возобновления желаемого эффекта, нервная система в конце концов истощается, а разум и тело терпят полное и безнадежное крушение.

4. Кокаин. Кокаин добывается из листьев перуанского дерева какао и оказывает на нервную систему влияние, сходное с влиянием кофе. Он усиливает сердечную деятельность и, как говорят, является таким возбуждающим средством, что туземцы в Андах могут совершать экстраординарные форсированные марши, жуя содержащие его листья. Его последствия более угнетающие, чем у опиума, и от его употребления чаще наступает безумие.

5. Хлорал - название, образованное из первых двух слогов слов "хлор" и "спирт", производится путем пропускания сухого хлорного газа непрерывным потоком через абсолютный спирт в течение шести или восьми недель. Это гипнотическое или вызывающее сон лекарство, которое в умеренных дозах действует на калибр кровеносных сосудов мозга, производя успокаивающий эффект, особенно в случаях пассивного застоя. Некоторые патентованные лекарства содержат хлорал, бромид и гиосеамус, и они имеют большой сбыт, их покупают состоятельные люди, которые не знают, из чего они состоят, и безрассудно принимают их ради эффекта, который они производят.

6. Жертвы стремительно растут. "Из своего опыта, - говорит один из ведущих и консервативных наркоторговцев, - я делаю вывод, что число так называемых опиумных, кокаиновых и хлораловых "извергов" стремительно растет, и оно на две или три сотни процентов больше, чем год назад, причем среди них вдвое больше женщин, чем мужчин. Я бы сказал, что каждый пятидесятый человек становится жертвой этой страшной привычки, которая забирает своих обреченных избирателей из самых крайних слоев общества, тех, кому больше и меньше всего нужно жить, высших классов и киприанов, профессиональных людей самого тонкого ума, пятьдесят процентов из которых являются врачами и идут в яму с широко открытыми глазами. К этому роковому пороку следует добавить адвокатов и других профессиональных людей".

7. Разрушает моральные устои: "Эта привычка полностью разрушает моральные устои своих рабов, делает из них бессовестных лжецов, воров и фальшивомонетчиков, и даже убийство может быть добавлено к списку преступлений, если бы не оставалось другого пути для удовлетворения ненасытного и безумного аппетита. Я не знаю ни одного случая, когда бы она была побеждена, но мне известно множество случаев, когда все заканчивалось невыразимыми страданиями, позором, мучениями, безумием и смертью".

8. Позорная смерть. Дальнейшая конкретизация была бы бесполезной для новичков, но небесам было бы угодно, чтобы те, кто не находится в тени этой позорной смерти, приняли предупреждение от тех, кто находится в ней. В этом виде опьянения нет социальных или периодических пьяниц. Этот порок не только одинокий, необщительный и совершенно эгоистичный, но и непрекращающийся и растущий в своих требованиях.

9. Аппетит сильнее, чем на спиртное. Этот аппетит гораздо сильнее и неудержимее, чем на спиртное, и мы можем распознать его жертву так же легко, как если бы он был обычным

бездельником. У него бледный цвет лица, манера двигаться, шаркать, и он не может смотреть вам в лицо. Если вам удастся на мгновение поймать его взгляд, вы заметите, что зрачок сузился до почти невидимой точки. Не будет преувеличением сказать, что он готов выторговать себе душу за то, что снисходительность сделала его слишком бедным, чтобы приобрести, а там, где хитрость не поможет, он будет унижаться в муках мольбы за несколько зерен. В то же время он прибегает ко всем видам жалких и прозрачных подмен, чтобы скрыть свою деградацию. Он никогда не покупает для себя, а всегда для какого-то вымышленного лица, и часто прибегает к покупке в отдаленных пунктах.

10. Курение опиума - "Курение опиума, - говорит другой представительный фармацевт, - почти полностью ограничивается китайцами, и они, кажется, процветают на этом. Очень немногие другие, о ком мы знаем, курят трубку".

11. Алкоголь и пьянство... Алкогольные стимуляторы не имеют себе равных. Его жертвы ежегодно тысячами сходят в могилы пьяниц. Пьяниц можно разделить на три класса: Во-первых, случайные или социальные пьяницы; во-вторых, периодические или спазматические пьяницы; в-третьих, соты.

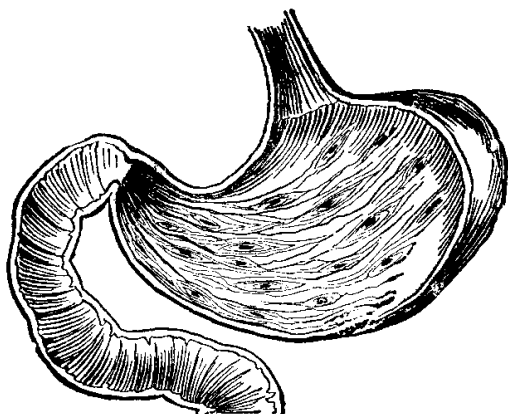
12. Случайный или социальный пьяница еще находится на безопасной почве. Он еще не приобрел опасную тягу к спиртному. Лишь в особых случаях он поддается чрезмерному потворству; иногда при встрече с другом или на каком-нибудь политическом мероприятии. В крайних случаях он будет потакать себе до тех пор, пока не превратится в беспомощную жертву, и обычно по мере взросления поводов становится все больше, и шаг за шагом он приближается к пропасти гибели.

13. Периодический или спазматический пьяница, у которого всегда случается непредвиденное, и который через определенные промежутки времени требует от своего накопленного капитала ростовщичества настолько длительного, насколько выдерживают его нервы и желудок. Наука склонна милосердно называть этот экземпляр человека своего рода физиологической загадкой, которую следует не только жалеть, но и порицать. Если у него есть семья, он постоянно держит ее на грани страха, а его друзья единодушно называют его "священным ужасом". Его жизнь и будущее - сплошная неопределенность. Он ненадежен, и ему нельзя долго доверять. Единственная надежда - полное перевоспитание, но оно редко удается.

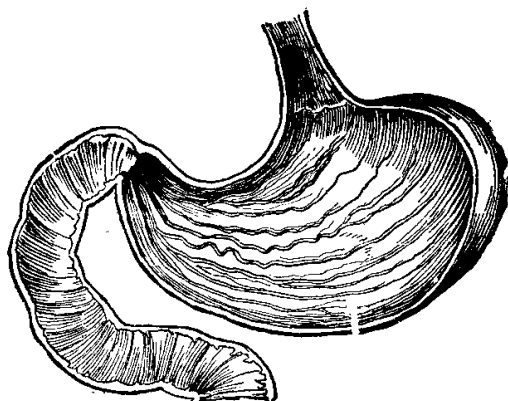
14. Сот - грубый термин, который не нуждается в определении, поскольку даже дети понимают, какую безнадежную деградацию он подразумевает. Принимаются законы, чтобы сдерживать и наказывать его; организуются общества, чтобы защищать и исправлять его, но в основном тщетно. Он валяется в самой сточной канаве жизни, раздутый, вонючий и загрязненный собачьими помоями и грязью. Он может упасть лишь на несколько футов ниже, и то не раньше, чем наткнется на безымянную, неосвященную могилу, где добрая мать-земля и милосердная мантия забвения покроют и скроют ужасные обломки, которые он сотворил с образом Божиим. Для случайного наблюдателя, большинства общества, эти три этапа, над причудами которых многие смеются, а о последствиях которых скорбят миллионы, представляют собой опьянение и его результаты, от наполнения чаши до ее сокрушительного падения из безвольной руки, и на этом дело заканчивается. Дай Бог, чтобы это было так! Ведь в этом случае все было бы достаточно плохо. Но это не так, потому что жена, дети и друзья должны страдать и испытать чашу бед и горя до дна.

ОБЪЕКТИВНЫЕ УРОКИ ВЛИЯНИЯ АЛКОГОЛЯ И КУРЕНИЯ СИГАРЕТ.

Профессор Джордж Хенкле, который лично проводил вскрытие и нарисовал следующие иллюстрации с пораженных органов в том виде, в каком они предстали, когда их только извлекли из тел несчастных жертв.

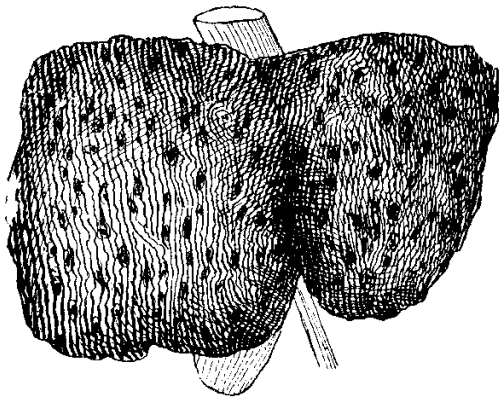


THE STOMACH of an habitual drinker of alcoholic stimulants, showing the ulcerated condition of the mucous membrane, incapacitating this important organ for digestive functions.

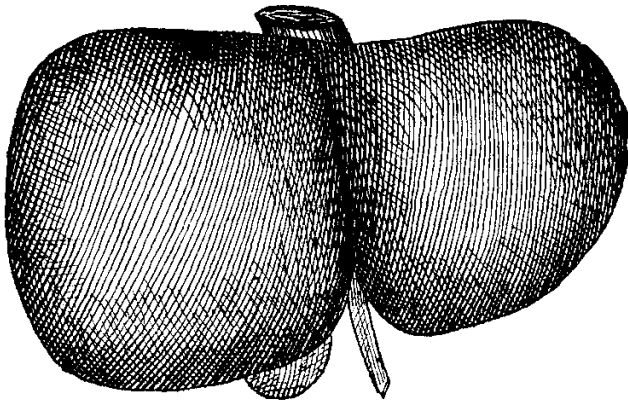


THE STOMACH (interior view) of a healthy person with the first portion of the small intestines.

Верхняя часть, **ЖЕЛУДОК** человека, привыкшего пить алкогольные стимуляторы, показывает изъязвленное состояние слизистой оболочки, лишаящее этот важный орган способности выполнять пищеварительные функции. Нижний, **СТОМАХ** (вид изнутри) здорового человека с первым отделом тонкого кишечника.

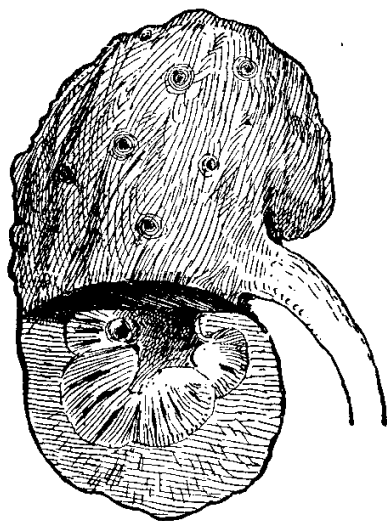


The Liver of a drunkard who died of Cirrhosis of the liver, also called granular liver, or "gin drinker's liver." The organ is much shrunken and presents rough, uneven edges, with carbuncular non-suppurative sores. In this self-inflicted disease the tissues of the liver undergo a cicatricial retraction which strangulates and partly destroys the parenchyma of the liver.

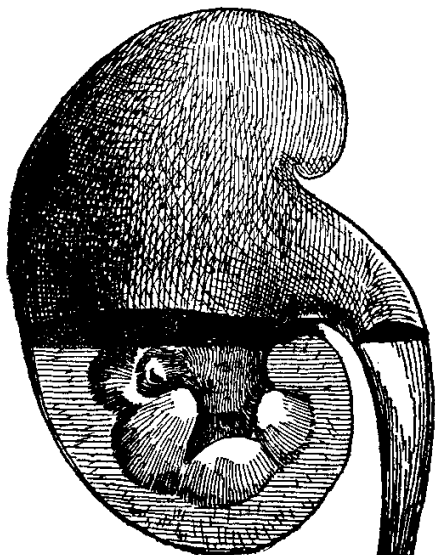


THE LIVER IN HEALTH.

Верхняя часть - **печень** пьяницы, умершего от цирроза печени, который также называют зернистой печенью или "печенью джинопийцы". Орган сильно уменьшен и имеет грубые, неровные края, с карбункулярными нерассасывающимися язвами. При этом заболевании ткани печени подвергаются рубцовому стягиванию, которое удушает и частично разрушает паренхиму печени. Нижняя часть - **печень в здоровом состоянии.**

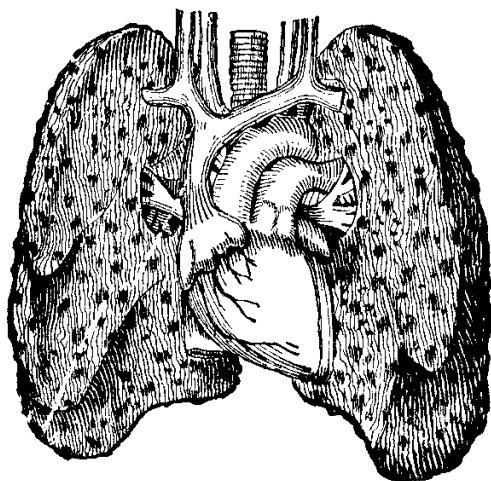


THE KIDNEY of a man who died a drunkard, showing in upper portion the sores so often found on kidneys of hard drinkers, and in the lower portion, the obstruction formed in the internal arrangement of this organ. Alcohol is a great enemy to the kidneys, and after this poison has once set in on its destructive course in these organs no remedial agents are known to exist to stop the already established disease.

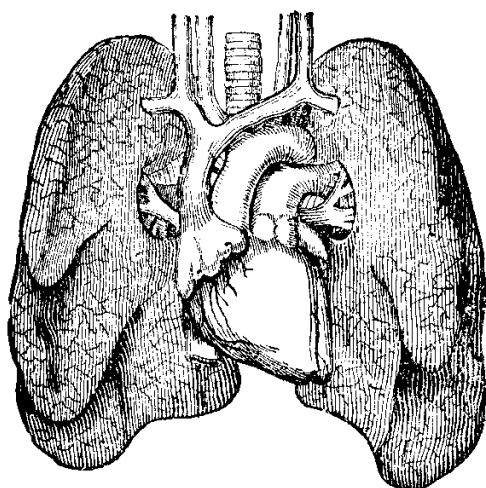


THE KIDNEY in health, with the lower section removed, to show the filtering apparatus (Malpighian pyramids). Natural size.

Верхняя часть - почка человека, умершего пьяницей, в верхней части которой видны язвы, так часто встречающиеся на почках сильно пьющих людей, а в нижней - препятствие, образовавшееся во внутреннем устройстве этого органа. Алкоголь - великий враг для почек, и после того как этот яд однажды начал свое разрушительное действие в этих органах, не существует никаких средств, способных остановить уже начавшуюся болезнь. **Почка** в здоровом состоянии, нижняя часть удалена, чтобы показать фильтрующий аппарат (мальпигиевы пирамиды). Естественный размер.



The Lungs and Heart of a boy who died from the effect of cigarette smoking, showing the nicotine sediments in lungs and shrunken condition of the heart.



THE LUNGS AND HEART IN HEALTH

Верхняя часть, **легкие и сердце** мальчика, умершего от последствий курения сигарет, с изображением никотиновых отложений в легких и сократившегося сердца. Нижний, **легкие и сердце в здоровом состоянии**.



A section of the diseased Lung of a cigarette smoker, highly magnified.

Участок пораженного легкого курильщика, сильно увеличенный

РАЗРУШИТЕЛЬНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ КУРЕНИЯ СИГАРЕТ.

Сигареты были проанализированы, и большинство врачей и химиков были удивлены, обнаружив, как много опиума в них содержится. Сам табачник говорит, что "степень использования наркотиков в сигаретах ужасает". "Гаванский ароматизатор" для этой же цели продается повсеместно тысячами бочек. Этот ароматизатор делают из бобов тонка, которые содержат смертельный яд. Обертки, под видом рисовой бумаги, иногда делаются из обычной бумаги, а иногда из грязных обрезков тряпичников, отбеленных мышьяком. Что за беда для человеческих легких!

Эта привычка сжигает здоровье, хорошие решения, хорошие манеры, хорошую память, хорошие способности, а часто также честность и правдивость.

Случаи эпилепсии, сумасшествия и смерти часто регистрируются как результат курения сигарет, а такие врачи, как доктор Льюис Сейр, доктор Хаммонд и сэр Морелл Маккензи из Англии, называют проблемы с сердцем, слепоту, рак и другие болезни, вызванные этим.

Ведущие врачи Америки единодушно осуждают курение сигарет как "одно из самых мерзких и разрушительных зол, которое когда-либо постигало молодежь любой страны", заявляя, что "его прямая тенденция - ухудшение расы".

Взгляните на бледный, увядший цвет лица мальчика, который чрезмерно увлекается курением сигарет. Не нужно быть врачом, чтобы поставить диагноз, и смерть непременно пометит своей меткой каждого мальчика и юношу, который будет следовать этой привычке. Это уже не вопрос догадок. Это научный факт, который в каждом случае подтверждается микроскопом.

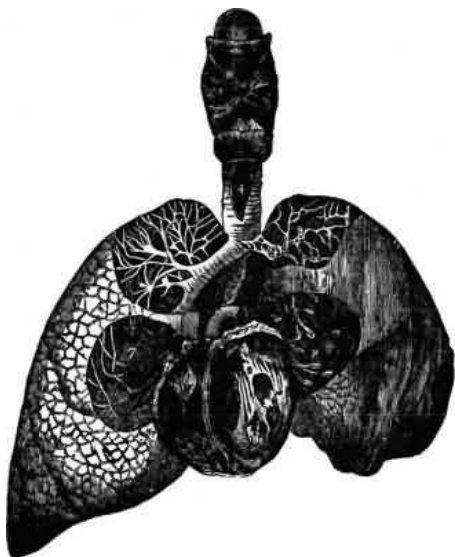


Иллюстрация уменьшенного состояния одного из легких чрезмерного курильщика



INNOCENT YOUTH.

The Dangerous Vices.

Невинная юность

Опасные пороки.

Мало кто знает о том, в какой степени мастурбация или самоотравление практикуется молодыми людьми обоих полов в цивилизованном обществе.

СИМПТОМЫ.

Впалые, запавшие глаза, побледневшие щеки, исхудавшие руки, истощенный каркас и вялая жизнь имеют другие источники, нежели обычные болезни всех больших сообществ.

Когда ребенок, продемонстрировав память и интеллект, с каждым днем испытывает все большие трудности с запоминанием и пониманием того, чему его учат, это происходит не только от нежелания и безделья, как принято считать, но и от болезни, разъедающей саму жизнь, вызванной саморазрушением внутренних органов. Помимо медленного и прогрессирующего ухудшения здоровья, снижение энергии, вялость движений, сутулая походка, отказ от общественных игр, одинокие прогулки, поздний подъем, синюшные и запавшие глаза и многие другие симптомы заставят обратить внимание любого разумного и компетентного опекуна молодежи на то, что что-то не так.



GUARD WELL THE CRADLE.
EDUCATION CANNOT BEGIN TOO YOUNG.

Хорошо охраняйте колыбель. Воспитание нельзя начинать слишком рано.

ЖЕНАТЫЕ ЛЮДИ.

Многие люди недостаточно осведомлены о том, насколько губительно потакание любовным наклонностям со стороны женатых людей. Церемония бракосочетания, конечно, освящает половой акт, но она ни в коем случае не может искупить или устранить последствия злоупотребления им. Чрезмерная снисходительность в супружеских отношениях, возможно, в такой же степени обусловлена силой привычки, как и силой сексуального аппетита.

ЭКСТРЕМАЛЬНАЯ МОЛОДОСТЬ.

Еще более плачевны последствия неумеренного сексуального возбуждения молодых и незамужних людей. Нередко можно встретить убежденного онаниста или, скорее, мастурбатора, который еще не достиг периода полового созревания. Известно немало случаев, когда мальчики и девочки в возрасте от восьми до десяти лет обучались методу самообольщения у своих старших товарищей по играм и совершали серьезные посягательства на фонд конституциональной жизнеспособности еще до того, как в значительной степени развивался сексуальный аппетит.

СИЛА ПРИВЫЧКИ.

Здесь опять-таки виновата не сила страсти, а сила привычки. Родители и опекуны молодежи не могут быть слишком внимательны к характеру и привычкам тех, с кем они позволяют молодым людям и детям, находящимся под их опекой, тесно общаться, и особенно тщательно они должны следить за тем, с кем они позволяют им спать.

ГРЕХ НЕВЕЖЕСТВА.

Принято относить самоотравление к числу "пороков". Я думаю, что более подходящим термином будет "несчастье". Верно, что в физиологическом смысле это одно из самых страшных "нарушений закона". Но в моральном смысле это, как правило, грех невежества в начале, а в конце - пассивное подчинение болезненному и почти не поддающемуся импульсу.

КВАДРАТЫ.

Настало время, когда подрастающее поколение должно быть тщательно проинструктировано в этом вопросе. С шарлатанским "невежеством" экспериментируют уже слишком долго. Истинный метод предохранения всех людей, молодых или старых, от злоупотребления любой частью, органом, функцией или способностью чудесного механизма жизни - это научить их пользоваться им. "Наставляйте ребенка на путь истинный" или будьте уверены, что среди десяти тысяч окружающих искушений он найдет путь, по которому идти не следует. Удерживать ребенка в невежественной невинности - это, как я полагаю, не часть "обучения", которому учили более мудрые люди, чем Соломон. Мальчики и девочки знают, будут знать и должны знать, что между ними есть важные анатомические различия и интересные физиологические отношения. Научите их, повторяю, их использованию, иначе ждите злоупотреблений. Вряд ли хоть один молодой человек в мире пристрастился бы к самоотравлению, если бы он ясно понимал последствия; если бы он с самого начала знал, что эта практика напрямую разрушает телесную выносливость, снижает моральный тонус и ослабляет интеллект. Никто не стал бы придерживаться отвратительной привычки, если бы полностью осознавал, что она разрушает все перспективы здоровья и счастья в приближающийся период мужественности и женственности.

ОБЩИЕ СИМПТОМЫ ТАЙНОЙ ПРИВЫЧКИ.

Последствия самоотравления или чрезмерного сексуального потворства проявляются в самых разных формах. Кажется, будто Бог написал инстинктивный закон протеста против этого грязного порока во врожденном нравственном чувстве.

Все, кто предается излишествах этого разврата, постоянно носят с собой сознание своей испорченности и лелеют тайное подозрение, что другие смотрят на них как на порочных существ. Они не чувствуют ни мужественной уверенности, ни галантного духа, ни целомудренного восторга в присутствии добродетельных женщин, которые побуждают юношей следовать курсу облагораживающей утонченности и готовят их к социальным отношениям и удовольствиям жизни.

Эта стыдливость или несчастное выражение лица при встрече со взглядом окружающих часто преследует их всю жизнь, в некоторых случаях даже после того, как они полностью отказались от этой привычки, стали женатыми людьми и уважаемыми членами общества.

В некоторых случаях единственной жалобой пациента при обращении к вам будет то, что он страдает от продолжающейся лихорадки. Вероятно, у него будет горячая, сухая кожа и гнойный вид. Хотя все обычные средства для снятия таких симптомов были испробованы, лучше ему не стало.

Сон кажется нерегулярным и неосвежающим - беспокойство в начале ночи, а на поздних стадиях болезни - обильное потоотделение до утра. Также часто случаются пробуждения во сне из-за тревожных сновидений. Характерной особенностью является то, что пациенту почти всегда снится половой акт. Это один из самых ранних, а также наиболее постоянных симптомов. Когда он возникает наиболее часто, то, как правило, сопровождается болью. Также часто можно обнаружить желтоватые выделения из уретры, особенно если пациент осматривается во время стула или после мочеиспускания. Другие распространенные симптомы - нервная головная боль, головокружение, звон в ушах и тупая боль в затылке. Нередко пациент страдает от скованности в шее, болей в области лба, а также слабости в глазах.

Одним из очень частых и, возможно, ранних симптомов (особенно у молодых женщин) является солитарность - склонность к уединению от общества. Хотя в компании они могут быть довольно веселыми, они предпочитают оставаться в одиночестве.

Лицо часто имеет мрачное и измученное выражение. Друзья пациента часто замечают большие перемены. Большие синюшные пятна под глазами - обычная особенность. Можно заметить внезапные вспышки жара, проходящие по лицу пациента. Он также подвержен учащенному сердцебиению. Пульс очень изменчив, обычно слишком медленный. Крайнее истощение без каких-либо других причин можно назвать еще одним очень распространенным симптомом.

Если болезнь длится уже несколько лет, появляется общий нездоровый вид, причем настолько выраженный, что опытный наблюдатель сразу же может определить причину. В случае онанистов особенно заметен специфический запах, исходящий от тела, по которому их можно легко отличить. Одна поразительная особенность всех этих пациентов заключается в том, что они не могут смотреть человеку в лицо! Трусость у них конституциональна.

ДОМАШНЕЕ ЛЕЧЕНИЕ ТАЙНОЙ ПРИВЫЧКИ.

1. Первое условие выздоровления - быстрый и постоянный отказ от пагубной привычки. Без верного следования этому запретительному закону со стороны пациента все медикаменты со стороны врача будут безуспешны. Пациент должен четко понимать, что будущие перспективы, характер, здоровье и сама жизнь зависят от непоколебимого сопротивления болезненному влечению; с уверенностью, однако, что должное упорство в конце концов сделает то, что сейчас кажется непоколебимой и непреодолимой склонностью, не только контролируемым, но и совершенно отвратительным и нежелательным.

2. Поддерживайте ум в рабочем состоянии, интересуя пациента различными темами дня и социальными особенностями общества.

3. Побольше физических упражнений на свежем воздухе: мотыга в саду, прогулки или работа на ферме; разумеется, нельзя допускать слишком тяжелой работы.

4. Если пациент слаб и сильно истощен, отличным средством является масло печени трески.

5. **Диета.** Пациент должен питаться в основном коричневым хлебом, овсяной мукой, крекерами Грэма, пшеничной мукой, дробленой или вареной пшеницей, гомином и другими подобными продуктами. Не следует употреблять никаких мясных продуктов; молочная диета, если она используется пациентом, является отличным средством. Следует употреблять много фруктов; сушеные тосты и печеные яблоки станут отличным ужином. Пациент должен есть рано вечером и никогда поздно ночью.

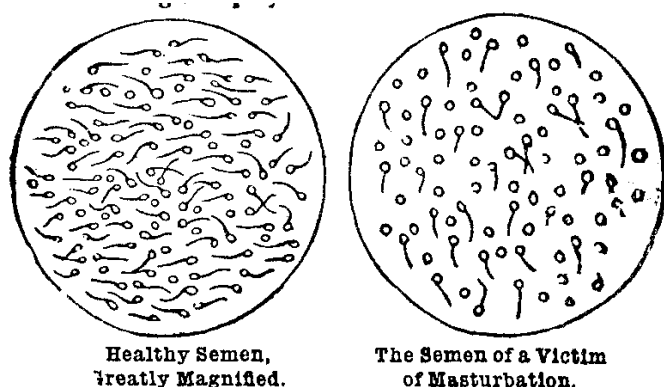
6. Откажитесь от чая, кофе и любых алкогольных стимуляторов.

7. "Рано ложиться и рано вставать" - таков должен быть девиз каждой жертвы этого порока. Каждое утро после подъема пациент должен принимать холодную ванну. Вливание холодной воды в умеренных количествах перед отходом ко сну излечило многих пациентов.

8. Если вышеперечисленных средств недостаточно, следует обратиться к семейному врачу.

9. Никогда не позволяйте детям спать вместе, если возможно, избегайте этого. Не разрешайте детям соседей и друзей спать с вашими детьми.

10. Пусть ваши дети встанут рано. Именно лежание в постели по утрам приносит несчастье.



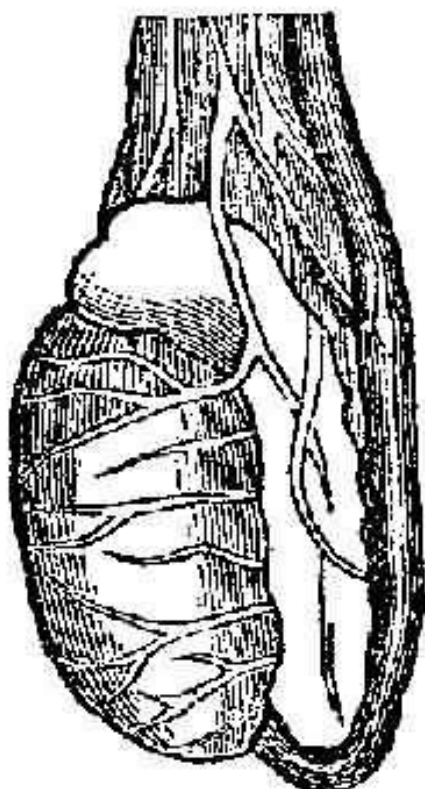
Здоровая сперма, сильно увеличенная и сперма жертвы мастурбации

НОЧНЫЕ ВЫБРОСЫ.

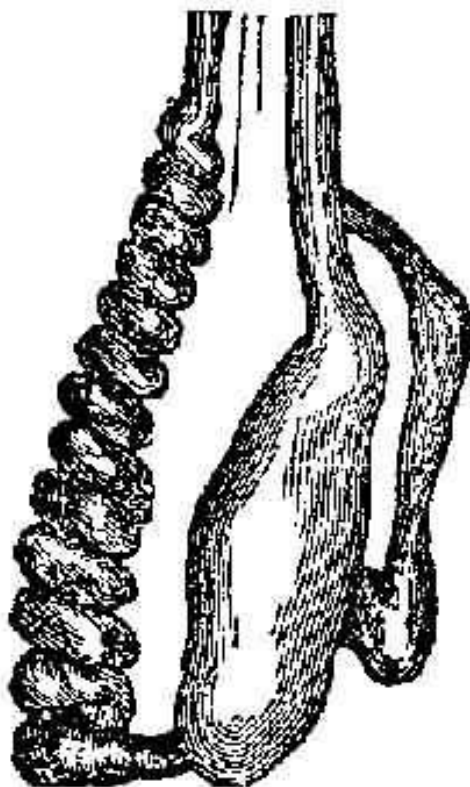
Непроизвольные выбросы спермы во время ночных амурных сновидений - совсем не редкость среди здоровых мужчин. Если это происходит от одного до трех-четырех раз в месяц, не стоит беспокоиться или переживать.

Если же выделения происходят без сновидений, проявляясь лишь пятнами утром на белье, или происходят во время стула и совершенно не поддаются контролю, то пациенту следует немедленно искать средства для лечения или обратиться к компетентному врачу. При появлении пятен крови необходимо немедленно обратиться за медицинской помощью.

ДОМАШНЕЕ ЛЕЧЕНИЕ НОЧНЫХ ВЫДЕЛЕНИЙ.



Healthy Testicle.



**A Testicle wasted by
Masturbation.**

Слева - здоровое яичко, справа - яичко, истощенное мастурбацией

Спите в жесткой постели, каждое утро вставайте рано и принимайте ванну с губкой в холодной воде. Ешьте легкие ужины и воздерживайтесь от позднего приема пищи. Перед сном тщательно опорожняйте мочевой пузырь, обтирайте позвоночник и бедра губкой, смоченной в холодной воде.

Никогда не спите лежа на спине.

Избегайте любой сильно приправленной пищи, читайте хорошие книги и поддерживайте ум в тонусе. Регулярно занимайтесь энергичными физическими упражнениями на свежем воздухе каждый день.

Откажитесь от кофе, чая, вина, пива и всех алкогольных напитков. Не употребляйте табак и следите за работой кишечника.

Попросите своего фармацевта подобрать вам хороший тоник для железа и регулярно принимайте его в соответствии с его указаниями.

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ РЕКЛАМНЫХ ШАРЛАТАНОВ.

Остерегайтесь рекламных схем, рекламирующих быстрое излечение от "потери молодости", "потери жизненной силы", "лекарство от импотенции", "обновление старости" и т. д. Не позволяйте этим циркулирующим брошюрам и циркулярам беспокоить вас ни в малейшей степени. Если у вас есть несколько *ночных выделений*, помните, что это всего лишь признак жизненной силы и здоровья, а не признак смертельной болезни, как многие из этих рекламных шарлатанов хотели бы вас убедить.

Используйте свои личные органы только для того, для чего их предназначил Создатель, и тогда у вас не будет повода пугаться обмана шарлатанов.

The Two Paths



AT 15
STUDY & CLEANLINESS



What Will The Boy Become?



AT 15
CIGARETTES & SELF-ABUSE



AT 25
PURITY & ECONOMY



AT 25
IMPURITY & DISSIPATION



AT 36
HONORABLE SUCCESS



AT 36
VICE & DEGENERACY



AT 60
VENERABLE OLD AGE



AT 48
MORAL - PHYSICAL WRECK

Два пути: Кем станет мальчик?

В 15 лет - учеба и чистота, в 25 - чистота и экономия, в 36 - почетный успех, в 60 - почтенная старость;

В 15 лет - сигареты и самобичевание, в 25 лет - нечистоплотность и распутство, в 36 лет - порок и вырождение, в 48 лет - моральный и физический крах.

Восстановление утраченной мужественности.

1. Первый шаг на пути к восстановлению утраченной мужественности - это решительный отказ от этих ужасных грехов. Каждый раз, когда искушение преодолевается, сила сопротивления становится сильнее, а яростный огонь угасает. Каждый раз, когда грех совершается, его ненавистная сила усиливается, а огонь вождения разгорается все сильнее. Помните, что вы не можете совершать эти грехи и сохранять здоровье и силу.

2. Избегайте одиночества. Не оставайтесь в одиночестве, когда вас охватывает искушение заняться самобичеванием. Сразу же измените свои мысли; "храните сердце прилежно, ибо из него исходят вопросы жизни".

3. Избегайте дурных собеседников. Избегайте дурных собеседников, непристойных разговоров, плохих картин, порочных и дурных романов, книг и газет. Воздержитесь от всех опьяняющих напитков. Они разжигают кровь, возбуждают страсти и стимулируют чувственность; ослабляя силу мозга, они всегда ухудшают способность к самоограничению. Курение очень нежелательно. Держитесь подальше от притонов нравственности. Помните, что эти дома - прибежище падших и развращенных мужчин и женщин. Музыка, пение и танцы лишь прикрывают невоздержанность и похоть, которые устраивают карнавал в этих адах. Не стоит забывать, что это в равной степени относится и к подавляющему большинству театров.

4. Избегайте крепкого чая или кофе. Обильно употребляйте какао, молоко, хлеб с молоком или овсяную кашу. Мясо, такое как говядина и баранина, употребляйте умеренно. Мы настоятельно рекомендуем молодым людям, имеющим полную привычку, вегетарианскую диету. Фрукты в их сезон употребляйте обильно; также свежие овощи. Коричневый хлеб и тосты, а также рис и подобные пудинги всегда уместны. Избегайте богатой выпечки и нового хлеба.

5. Три приема пищи в день в изобилии. Избегайте ужинов и будьте осторожны, если вас беспокоят ночные выделения, не принимайте никакой жидкости, даже воды, после семи часов вечера, не позже. Это уменьшит секрецию организма во время сна и последующие выделения, которые рано утром обычно следуют за приемом любого напитка. Не тревожьтесь и не беспокойтесь из-за случайных выделений, например, раз в две недели.

6. Отдыхайте на жестком матрасе. Держите тело в прохладе во время сна; тепло, возникающее от груза постельного белья, крайне нежелательно. Откиньте покрывало и дайте воздуху свободно проходить через одеяла.

7. Разгрузите систему. - Перед сном максимально освободите систему от мочи. После подъема примите ванну, если это возможно. Если вы не можете переносить холодную воду, охлаждайте ее как можно меньше (холодная вода, однако, лучше всего). Если купание невозможно, обмойте тело холодной водой и тщательно соблюдайте чистоту. Реакция, вызванная холодной водой, наиболее желательна. Вытрите тело насухо грубым полотенцем. Выпейте хороший стакан холодной воды.

8. Упражнения. Пятнадцать минут бодрой ходьбы, по возможности до завтрака. Если возникает чувство слабости, съешьте корочку хлеба или бисквит. Будьте регулярны в приеме пищи и не бойтесь готовить плотный завтрак. Это заложит хороший фундамент на весь день. Ежедневно делайте хорошие, но не сильные физические упражнения. Ходите до тех пор, пока не почувствуете тенденцию к потоотделению. Это поможет сохранить поры кожи открытыми и в здоровом состоянии.

9. Лекарства. Регулярно и осторожно принимайте лекарства, если они используются. Бромид калия - ценнейшее средство для усмирения похотливых и горячих страстей и appetитов. Если нет венерического заболевания, к лекарствам следует прибегать очень редко.

10. Избегайте ночных улиц. Остерегайтесь развращенных товарищей. Повсюду следует избегать молодых людей и женщин, склонных к разврату. Прививайте себе вкус к хорошему чтению и вечерним занятиям. Домашняя жизнь с ее мягкими ограничениями, чистыми дружескими отношениями и здоровой дисциплиной должна высоко цениться. Ни одна свобода не сравнится со свободой в хорошо обустроенном доме. Для большого числа молодых людей, работающих в деловых домах, домашняя жизнь неосуществима.

11. Будьте бодры и мужественны. Выздоровление будет постепенным, а не внезапным; жизненная сила развивается медленно, изнутри. Цель медицины и советов - помочь и повысить нервную и физическую бодрость, придать тонус деморализованной системе. Не обращайтесь ни малейшего внимания на преувеличенные заявления жалких врачей-шарлатанов, которые рекламируются повсюду. Избегайте их, как избегают моровую язву. Их главная цель - возбудить ваши страхи, заманить вас в свои лапы, чтобы угнетать вас тяжелыми и несправедливыми платежами. Будьте осторожны, не предавайтесь фантазиям, нездоровым мыслям и чувствам. Не теряйте надежды и играйте роль человека, полного решимости преодолеть трудности.

Мужественность, потерпевшая крушение и спасенная.

1. Самые благородные функции мужественности проявляются в роли родителя. Именно здесь человек принимает на себя прерогативу Бога и становится творцом. Как важно, чтобы каждая функция его физической системы была совершенной, а каждая способность его разума была свободна от того, что могло бы привести к деградации; и все же как много людей протаскивают свою чистоту через грязь мастурбации, упиваются оргиями развратников и поклоняются святилищу проститутки, пока, подобно дереву, пораженному яркой молнией, они стоят со всем своим внешним обликом людей, но без жизни.

2. Подумайте о таком человеке; в нем сгорели страсти и пороки, а он надел на себя личину святого и утверждает, что исправился. Да, исправился, когда потакание похоти перестало быть сладостью. Подумайте о таком отвратительном скотоложстве, перетаскивающем свое склизкое тело через порог чести и благородства и просящем чистую женщину с небесным светом любви в глазах провести с ним свои дни; принять его как своего господина; довольствоваться оставшимися сгоревшими, сморщенными силами мужественности; пожертвовать своей чистотой, чтобы он мог быть искуплен, и уважать в муже то, что она презирала бы в скотине.

3. Если вы находитесь на пути к этому состоянию деградации, остановитесь. Если вы уже заглянули в глубины потерянной мужественности, то обратитесь и верните себе силу из источника жизни, прежде чем совершите ужасное преступление брака, разрушив тем самым жизнь женщины и, возможно, принеся в мир детей, которые будут жить только для того, чтобы страдать и проклинать день, в который они родились, и отца, который их породил.

4. Сексуальная импотенция. Сексуальная импотенция означает сексуальный голод и доводит многих жен до разорения, в то время как аналогичный недостаток у жен доводит мужей до распутства. Ничто так не укрепляет счастье супружеской пары, как полная, полная жизни сексуальная сила мужа, тщательно поддерживаемая женой и в то же время полностью контролируемая обоими.

5. Два класса страдальцев Существует два класса страдальцев. Во-первых, те, кто занимался только самобичеванием и страдает от выбросов. Во-вторых, те, кто чрезмерно предается супружеским отношениям или распущенности с женщинами, разрушая свои силы.

6. Средство от самобичевания: Когда молодой человек в течение некоторого времени занимался самобичеванием, то, бросив эту привычку, он обнаруживает, что у него ночные выделения. Он настораживается, читает все сенсационные объявления в газетах и сразу же приходит к выводу, что нужно что-то принимать. *Лекарства не нужны.*

7. Остановить причину... Прежде всего необходимо остановить причину. Я обнаружил, что молодые люди неизменно заблуждаются относительно того, что является причиной. Когда их спрашивают о первой причине их проблем, они неизменно отвечают, что это самобичевание и т. д., но это не так. *Причиной является мысль.* Она предшествует работе и, как и любая другая причина, должна быть устранена, чтобы получить правильные результаты.

8. Остановите мысль... Но помните, *остановите мысль!* Вы не должны ухаживать за каждой женщиной с похотливыми мыслями, не ухаживайте за девушками, которые позволяют вам обнимать, ласкать и целовать их, тем самым разжигая ваши страсти почти до апогея. Не собирайте компанию тех, чьи разговоры носят развратный характер, но собирайте компанию тех дам, которые пробуждают в вас высшие чувства и благородные порывы, которые вызывают к интеллекту и пробуждают ваши стремления, в чьем присутствии вы будете чувствовать возбуждение своих страстей не больше, чем в присутствии вашей собственной матери.

9. Вы поправитесь. Помните, что вы поправитесь. Не бойтесь. Страх разрушает силы и, следовательно, увеличивает неприятности. Многие падают духом, впадают в уныние, отчаиваются - это самое худшее, что может случиться, и приносит столько же вреда, а во многих случаях и больше, чем их прежняя рассеянность. Задумчивость убивает; надежда оживляет. Тогда воспойте с радостью, что спаситель знаний победил смертоносное невежество прошлого; что славная сила мужественности пробудилась и навсегда отбросила от вас ухмыляющийся скелет порока. Станьте лучшим собой, гордитесь тем, что ваши мысли днем так же чисты, как ваши сны ночью.

10. Не употребляйте табак и спиртные напитки. Они разжигают страсти и раздражают нервную систему; они удовлетворяют лишь низменные аппетиты и никогда не пробуждают высших чувств. От сильно приправленной пищи следует воздерживаться, а не жевать ее. Мясо следует есть редко и только в последний прием пищи.

11. Не ешьте слишком много. Если вы не заняты тяжелым физическим трудом, старайтесь питаться два раза в день. Никогда не пренебрегайте позывами природы и, по возможности, каждый вечер перед сном опорожняйте кишечник. Если этого не делать, то во время сна каловые массы часто попадают в прямую кишку, выделяя тепло, которое распространяется на половые органы, вызывая похотливые сны и эмиссию. Это особенно заметно утром, когда каловые массы обычно растягивают прямую кишку, и человек почти всегда просыпается с возбужденными сексуальными страстями. При необходимости используйте инъекции в прямую кишку от одной до двух кварт воды, тепла крови, два-три раза в неделю. Обязательно соблюдайте чистоту и следите за тем, чтобы под крайней плотью не скапливались никакие вещества. Каждый вечер обмывайте орган и каждое утро быстро принимайте холодную ручную ванну. Занимайтесь чем-нибудь. Никогда не бездельничайте. Безделье всегда поклоняется святыне страсти.

12. Худшее время из всех. Многие губят себя, позволяя своим мыслям буйствовать по утрам. Из-за того, что страсти пробуждаются, как уже говорилось выше, молодой человек лежит, наполовину бодрствуя, наполовину дремля, пробуждая свои страсти и упиваясь развратными мыслями в течение нескольких часов, возможно, полностью истощая фонтаны чистоты, формируя привычки порока, которые свяжут его железными узами, и нанося его физической системе больший вред, чем если бы он занимался самобичеванием и получил бы эмиссию через несколько минут. Сразу же по пробуждении вскакивайте с постели и не позволяйте этой мысли овладеть вами.

13. Ручная ванна. - Каждое утро купание рук в холодной воде уменьшит эти необузданные сексуальные желания, это безумное, жгучее, похотливое желание, так возбуждающее миллионы мужчин; уменьшит проституцию, умерив страсть, которая только ей и покровительствует, и избавит миллионы жен от чрезмерных супружеских требований, которые разрушают их сексуальное здоровье, а также портит их температуру и требует миллионы денег на оплату счетов от врачей.

14. Выздоровею... Больше не беспокойтесь о себе. Скажите себе: "Я поправлюсь под этим лечением", и вы обязательно поправитесь. Удача - это половина успеха. Разум действует и читает непосредственно на половые органы. Решив выздороветь, вы выздоровеете, а страх, что вам станет хуже, ухудшит ваше состояние. Все переживания по поводу своего безнадежного состояния, все угрюмые и унылые мысли вырывают жизнь из этих органов, в то время как надежда вселяет в них новую жизнь.



INNOCENT CHILDHOOD.

The Curse and Consequence of Secret Diseases.

НЕВИННОЕ ДЕТСТВО

Проклятие и последствия тайных болезней.

1. **Грехи отцов навеваются на детей.** Если бы тайные болезни были единственными страдальцами, общественность и медицина проявляли бы меньше жалости и беспокойства.
2. Существует множество тайных болезней, которые оставляют наследственный отпечаток, и невинные дети и внуки вынуждены страдать наравне с теми, кто совершил аморальный поступок.
3. **Гонорея** (хлопок) оставляет чувствительные и раздражительные части тела, и за этим могут последовать такие несчастья, как сперматорея, импотенция, хронический ревматизм, стриктура и другие серьезные заболевания.
4. **Сифилис** (оспа). По статистике, более 30 процентов детей, родившихся живыми, погибают в течение первого года. Помимо этой ужасающей смертности, сколько детей рождается, наследуя высыпания на коже, язвы, опухание костей, слабость глаз или слепоту, золотуху, идиотизм, замедленный рост и, наконец, безумие, и все это из-за ранних пороков отца. Слабости и недуги родителей по законам природы передаются их детям.
5. Мать часто перенимает болезнь от мужа и становится невинной жертвой страшного недуга. Однако обычно болезнь называют каким-то другим именем, и, полностью доверяя мужу, она всю жизнь страдает от боли, не зная истинной причины. Ее дети страдают заболеваниями глаз, кожи, желез и костей, а врач называет их золотухой, в то время как результат - не более и не менее чем наследственный сифилис. Пусть каждый мужчина помнит, что возмездие по жизненному закону знает только правосудие, а не милосердие, и одно мгновение незаконного удовольствия навлечет на него множество проклятий, и истощит жизнь его невинных детей, и принесет двойное бремя болезни и печали его жене.
6. Если человек, однажды перенесший болезнь, намерен жениться, ему следует тщательно проверить свою конституцию и убедиться, что все семена болезни в его организме уничтожены. Он должен ежедневно купаться в природных серных водах, таких как, например, горячие источники в Арканзасе, серные источники во Флориде или источники, известные как специфические средства для лечения сифилитических заболеваний. Пока на коже появляются высыпания после купания в серной воде, существует опасность, а если высыпания прекращаются и не появляются, это очень верное доказательство того, что болезнь покинула организм, однако это не безошибочный тест.
7. Сколько ярких и умных молодых людей встретили свою гибель и погубили невинные жизни других, и все это из-за тайных глупостей и пороков людей.
8. **Защита...** Девушки, вы, слишком бедные и честные, чтобы скрывать что-то в своем характере, с вашей милой душой, сияющей в каждом вашем поступке, остерегайтесь мужчин, которые вам улыбаются. Изучайте человеческую природу и старайтесь выбирать себе добродетельных спутников.
10. **Сифилитический яд неизлечим.** Многие из наших лучших и искуснейших врачей утверждают, что сифилитический яд, однажды заразившись, не может быть полностью обеззаражен в течение жизни; часть вируса остается в организме, хотя и может казаться латентной. Советы благотворительных организаций штатов, обсуждая причины

существования целых классов дефективных людей, придерживаются вышеуказанного мнения. Совет штата Массачусетс в своем отчете так выразился по этому поводу:

"Хуже всего то, что, хотя с момента активной стадии болезни прошли годы, она проникает в самое семя жизни и вызывает странные заболевания или аномалии у потомства, или она имеет тенденцию уменьшать их жизненную силу, нарушать или подавлять их рост, снижать уровень их умственной и телесной энергичности и делать жизнь ничтожной и короткой".

11. Зуб змеи - *"Прямое отравление крови, вызванное всасыванием в организм вируса (сифилиса), более отвратительно и ужасно по своему воздействию, чем зуб змеи. Тот может убить сразу, и на этом все заканчивается; но этот, безжалостный и безболезненный, медленно и верно пронизывает и витализирует всю систему, частью которой он становится, подобно мириадам трихин, и никогда не может быть полностью изгнан, даже путем слюноотделения.*

"Горе семье и людям, в чьих жилах течет яд!

"Казалось бы, ничто не может избавить от проклятия, кроме полного истребления. Однако это подразумевало бы цель вечного возмездия, в котором невинные были бы вместе с виновными".

Эта болезнь по сравнению с оспой - все равно что язва на пальце с язвой в жизненно важных органах. Оспа не портит кровь народа, а эта болезнь портит. Ее существование в первичной форме подразумевает моральную порочность.

12. Приведенные случаи... Можно было бы привести множество примеров. Мы приведем лишь один. Один человек, заразившийся этой болезнью, исправился и, по-видимому, вылечился. Он женился и, хотя вел нравственную жизнь, был вынужден наблюдать в глазных яблоках, деснах и дыхании своей маленькой девочки результат своих прошлых грехов. Никакие страдания, никакие расходы, никакие усилия не были бы слишком велики, если бы он не был уверен, что его потомство может быть избавлено от этих результатов.

13. Профилактика лучше лечения... Здесь как раз тот случай, когда старая поговорка "Унция профилактики стоит фунта лечения" может быть вполне применима. Мы хотели бы, чтобы все молодые люди в голос твердили: "Избегайте, как смертельного врага, любых подступов или вероятных ловушек болезни. Пусть профилактика станет вашим девизом, и тогда вам не придется искать лекарство".

14. Осознавая тот печальный факт, что многие страдают от этой болезни, мы приложим все усилия, чтобы помочь даже им, и поэтому на следующих страницах приведем некоторые из лучших методов лечения.

Как вылечить гонорею (хлопок).

Причины, нечистые связи и т. д.

Симптомы. - Когда болезнь только начинает проявляться, пациент замечает легкий зуд в месте расположения мужского органа, за которым вскоре следует покалывание или пощипывание, особенно при приеме воды. Это связано с воспалением, которое постепенно распространяется назад, пока не вовлекает весь канал. Отверстие уретры становится

опухшим и покрасневшим, а при осмотре обнаруживаются небольшие выделения. А если сжать пенис между большим и малым пальцами, из него выделяется вещество или гной. С началом воспалительного процесса усиливается образование гноя, который из тонкого превращается в густой желтого цвета, что сопровождается сильным ожогом при приеме воды. Воспаление усиливается вплоть до пятого дня, часто вызывая такую боль при мочеиспускании, что пациент испытывает сильные мучения. Когда болезнь достигает своего апогея, эрекции становятся несколько болезненными, а выделения могут быть с примесью крови.

Лечение в домашних условиях.

Прежде всего, убедитесь, что кишечник свободен - если нет, следует принять слабительное. Если пищеварительные функции нарушены, их следует исправить и позаботиться об общем состоянии здоровья. Если система в хорошем состоянии, давайте внутрь по пять капель гелеземинума каждые два часа. Первое, о чем следует подумать, - это вырвать болезнь в зародыше, что лучше всего сделать с помощью инъекций. Лучшие из них следующие: настойка гидрастиса, одна драхма; чистая вода, четыре унции; употреблять три раза в день после мочеиспускания. Цинк, сульфат, десять зерен; чистая вода, восемь унций; употреблять после мочеиспускания каждое утро и вечер. Часто используются равные части красного вина и чистой воды, которые пользуются большой популярностью, а также одно зерно перманганата калия на четыре унции воды.

Если вышеперечисленные средства неэффективны, следует проконсультироваться с компетентным врачом.

Одно из лучших средств для быстрого излечения - это инъекции:

Гидрастис, 1 унция.

Вода, 5 унций.

Смешайте и с помощью маленького шприца вводите в пенис четыре-пять раз в день после мочеиспускания, пока не наступит облегчение, и уменьшайте количество инъекций по мере исчезновения болезни. Не нужно давать лекарство через рот, если только пациент не находится в плохом состоянии здоровья.

СИФИЛИС (оспа).

1. Это худшее из всех заболеваний, за исключением рака: ни одна ткань тела не избегает разрушительного воздействия этой ужасной болезни - кости, мышцы, зубы, кожа и все части тела разрушаются под ее деформирующим и разъедающим влиянием.

2. **Симптомы** Примерно через восемь дней после заражения появляется небольшое покраснение, а затем прыщик, который вскоре превращается в открытую болячку, на конце полового члена у мужчин или на внешней или внутренней части матки у женщин. Прыщи и язвы вскоре размножаются, и через некоторое время в паху появляются маленькие твердые комочки, которые вскоре превращаются в синюю опухоль, называемую *бубоном*. На лице могут появляться пятна медного цвета, выпадать волосы и т. д. Вскоре появляются натоптыши и язвы во рту и на различных частях тела.

3. **Лечение** - без промедления найдите самого лучшего врача, которого позволят ваши средства.

4. Местное лечение бубонов. - Чтобы предотвратить нагноение, лечение должно начинаться сразу же после появления. Полезны компрессы, смоченные в растворе, состоящем из половины унции нашатырного спирта, трех драхм жидкого экстракта белладонны и пинты воды, которые следует прикладывать постоянно. Опухоль можно распарить, смазывая ее раз в день настойкой йода.

5. При вспышках - лечение должно быть в основном конституциональным. Необходимо соблюдать идеальную чистоту, свободно использовать серу, спиртовые пары или щелочные ванны. Хорошая диета и постоянное применение альтернативных средств, как правило, успешно устраняют это осложнение.

Рецепт от сифилиса.

Двуокись ртути, 1 гр.

Экстракт солодки, 32 гр.

Сделайте 16 таблеток. Принимать по одной утром и вечером.

ПРИМОЧКИ.

Бихлорид ртути, 15 гр.

Известковая вода, 1 ч. л.

Хорошо взболтайте, и промывайте пораженные участки вечером и утром.

От высыпаний на языке.

Цианид серебра, 1/2 гр.

Порошок иридоида, 2 гр.

Разделить на 10 частей. Втирать в язык один раз в день.

От высыпаний при сифилисе.

5-процентная мазь карболовой кислоты, в хорошем препарате.

БУБОН.

Лечение.

Теплая припарка из льняной муки,

Меркуриевый пластырь,

Свинцовая мазь.

ГЛИТ (хронический хлопок).

1. Симптомы Когда гонорея не излечивается по истечении двадцати одного или двадцати восьми дней, в течение которых должны прекратиться все выделения, мы имеем состояние, известное как хронический хлопок, который является ничем иным, как глетом. К этому

времени большинство симптомов ослабевает, и основным, требующим медицинского внимания, являются выделения, которые обычно тонкие и часто замечаются только утром при вставании, когда можно заметить струп, облепивший губы наружного отверстия. Или при надавливании большим пальцем сзади и спереди можно заметить тонкие белые выделения.

2. Домашнее лечение Диета пациентов, страдающих этим заболеванием, очень важна, и ей следует уделять пристальное внимание. Следует избегать сильно приправленных специями и стимулирующих продуктов и напитков, а также всех видов алкоголя и кислот. Потакание нечистым помыслам часто бывает достаточным для поддержания разрядки, поскольку возбуждает чувствительные органы, вызывая тем самым эрекцию, которая всегда приносит вред.

3. Общее лечение:

Нитрат серебра, 1/4 зернышка.

Чистая вода, 1 унция.

Делайте инъекции три или четыре раза в день после мочеиспускания.

СТРИКТУРА УРЕТРЫ.

Симптомы. Пациент испытывает трудности с опорожнением мочи, приходится прилагать несколько неэффективных усилий, прежде чем она начнет вытекать. Струя уменьшается в размере, имеет сплюснутую или спиралевидную форму, делится на две или более частей и не вытекает с обычной силой.

Лечение. Это чисто хирургический случай, и необходимо проконсультироваться с компетентным хирургом.

ФИМОЗ.

1. Причина. Это болезненное состояние полового члена, при котором головка полового члена не может быть открыта, либо из-за врожденной малости отверстия крайней плоти, либо из-за острой стадии гонореи, либо из-за наличия мягкого шанкра.

2. Симптомы. - Вряд ли стоит приводить описание симптомов, возникающих при этом заболевании, так как оно легко диагностируется, а его проявления настолько показательны, что необходимо лишь выяснить его причину и лечить болезнь в соответствии с ней.

Лечение: если болезнь вызвана острой гонореей, ее следует лечить сначала горячими примочками, чтобы уменьшить отек, когда можно будет обнажить головку полового члена. Если же причиной является образование шанкра под кожей, его должен лечить хирург, так как без надлежащего лечения это может привести к отслоению конца полового члена.



— ILLUSTRATING MAGNETIC INFLUENCES. —
ANIMAL MAGNETISM IS SUPPOSED TO RADIATE FROM AND
ENCIRCLE EVERY HUMAN BEING.

Animal Magnetism. WHAT IT IS AND HOW TO USE IT.

-ИЛЛЮСТРАЦИЯ МАГНИТНЫХ ВЛИЯНИЙ -
ПРЕДПОЛАГАЕТСЯ, ЧТО ЖИВОТНЫЙ МАГНЕТИЗМ ИЗЛУЧАЕТСЯ И ОКРУЖАЕТ КАЖДОГО
ЧЕЛОВЕКА

ЖИВОТНЫЙ МАГНЕТИЗМ.

ЧТО ЭТО ТАКОЕ И КАК ЕГО ИСПОЛЬЗОВАТЬ.

1. Магнетизм, существующий между телами человечества Рационально полагать, что между телами человечества существует магнетизм, который может оказывать либо благотворное, либо пагубное влияние на наше здоровье, в зависимости от условий, которые создаются, или от характера людей, которые находятся в контакте друг с другом. В качестве иллюстрации к этому можно рассмотреть, что вся природа управляется законами притяжения и отталкивания, или, другими словами, положительными и отрицательными силами. Эти тонкие силы или законы природы, которые мы называем притяжением или отталкиванием, управляются сродством или одинаковостью, или отсутствием сродства или одинаковости, которые существуют между тем, что можно назвать комбинацией атомов или молекул, составляющих органическую структуру.

2. Закон притяжения. - Там, где это сродство или одинаковость существует между различными вещами, существует то, что мы называем законом притяжения, или то, что можно назвать предрасположенностью объединяться вместе. Там, где нет сходства между природой различных частиц материи, существует то, что можно назвать законом отталкивания, который имеет тенденцию разрушать гармонию, которая в противном случае имела бы место.

3. Магнетизм разума. То, что верно в отношении магнита и стали, верно и в отношении двух тел - в силу сходства их природы. И то, что верно в отношении тела в этом смысле, верно и в отношении сходства или магнетизма ума. Следовательно, *возложением рук* или объединением умов отдельных людей мы достигаем того же результата, что и при создании комбинации в любом отделе природы. Там, где существует это сходство, происходит смешение сил, которое имеет тенденцию к укреплению жизненной силы.

4. Доказательство: как часто вы сталкивались с тем, что общество незнакомых людей настолько отталкивает ваши чувства, что вы не испытываете никакого желания общаться с ними. Другие люди, кажется, приносят с собой успокаивающее влияние, которое притягивает вас к ним. Все эти произвольные симпатии и антипатии - всего лишь результаты *животного магнетизма*, который мы постоянно излучаем из своего тела, хотя и кажутся незаметными для наших внутренних органов чувств. Собака может учуять своего хозяина и определить курс, которым он следует, несомненно, под влиянием подобных факторов.

5. Гармония в доме. Многие недуги, от которых страдает человечество, в значительной степени обусловлены отсутствием понимания его принципов и правильного их применения. Я верю, что если бы этот закон магнетизма был более полно понят и использован, то в домашнем кругу было бы гораздо больше гармонии; здоровье родителей и детей могло бы часто сохраняться там, где сейчас так часто преобладают болезни и разлад.

6. Закон магнетизма. Когда два тела приходят в соприкосновение друг с другом, слабое, естественно, должно черпать из сильного, пока оба не станут равными. И пока существует это равенство, между людьми будет царить совершенная гармония, благодаря взаимности, которая существует в их природе.

7. Выживание сильнейших". Но если один из них получит преимущество над другим в магнитном притяжении, есть шанс, что по закону развития, или, как его еще называют, "выживания сильнейших", более сильный будет грабить слабого, пока один не станет крепким и здоровым, а другой будет становиться слабее и слабее день ото дня. Это часто происходит с детьми, спящими вместе, а также между мужем и женой.

8. Спать с инвалидами. Здоровые, крепкие, энергичные люди, спящие с больным человеком, всегда находятся в невыгодном положении. Больной будет черпать силы у сильного, пока больной не станет сильным пациентом, а сильный человек - больным. Существует множество случаев, подтверждающих это утверждение. Здоровый человек никогда не должен спать с больным, если он хочет сохранить свое здоровье без ущерба для него, потому что слабый будет брать у сильного, пока сильный не станет слабым, а слабый - сильным. Многие мужья умерли от затяжной болезни, которая спасла их жену от ранней могилы. Он взял болезнь у жены, потому что был сильнее, и она стала лучше, а он погиб.

9. Муж и жена... Не всегда разумно, чтобы муж и жена спали вместе, а детей, чьи темпераменты не гармонируют, заставлять спать в одной постели. По тому же закону молодым не следует спать со стариками. Некоторые спали в одной постели с людьми, которые утром вставали, казалось, более уставшими, чем когда ложились спать. В другое время с разными людьми они бодрствовали две трети ночи в приятной беседе и вставали утром, почти не осознавая, что вообще спали, но при этом чувствовали себя совершенно отдохнувшими и свежими.

10. Магнитное исцеление, или то, что было известно как возложение рук. Нервная прострация - это негативное состояние ниже естественного, при возложении рук человек в хорошем, здоровом состоянии способен донести до потребности слабого. Ибо отрицательное состояние пациента будет так же естественно притягиваться к сильному, как заряженный камень притягивается к магниту, пока оба не станут одинаково заряженными. А поскольку лихорадка - это положительное состояние системы "за пределами естественного", нормальное состояние целителя будет, возлагая руки, поглощать эти положительные атомы, пока лихорадка пациента не уменьшится или не излечится. В доказательство этого магнетический целитель часто обнаруживает себя в состоянии прострации после лечения слабого, а также возбужденным или лихорадочным после лечения лихорадочного пациента.



WELL MATED.

How to Read Character.

ХОРОШО СПАРИВАЮТСЯ

Как читать характер.

КАК ОПРЕДЕЛИТЬ НРАВ И ХАРАКТЕР ПО НОСУ.

- 1. Большие носы.** Бонапарт выбирал в генералы людей с крупными носами, и бытует мнение, что большие носы указывают на длинные головы и сильный ум. Не то чтобы большие носы были причиной большого ума, но мотив или сильный темперамент обуславливают и то, и другое.
- 2. Плоские носы** указывают на убогость ума и характера, свидетельствуя о бедной, низкой органической структуре.
- 3. Широкие носы.** Широкие носы указывают на большие проходы в легкие, а это - на большие легкие и жизненно важные органы, а это - на большую силу конституции и сильные животные страсти наряду с эгоизмом; ведь широкие носы, широкие плечи, широкие головы и большие животные органы идут вместе. Но когда нос узкий у основания, ноздри маленькие, потому что легкие маленькие и нуждаются в небольших проходах для воздуха; а

это указывает на предрасположенность к болезням, наряду с активной мозговой и нервной системой и страстным пристрастием к литературным занятиям.

4. Острый нос. Острый нос указывает на быстрый, ясный, пронизательный, ищущий, знающий, пронизательный ум, а также на ругань; указывает на теплоту любви, ненависти, щедрость, нравственные чувства - в общем, позитивность во всем.

5. Тупой нос. Тупой нос указывает и сопровождает тупой интеллект и восприятие, вялые чувства и бездушный характер.

6. Римский нос указывает на воинственный дух, любовь к спорам, сопротивление и сильные страсти, в то время как впалые, мопсиные носы указывают на укрощенный, легкий, инертный, хитрый характер, а прямые, тонко сформированные греческие носы - на гармоничные характеры. Стремитесь к их знакомству.

СКЛОННОСТИ И ХАРАКТЕР ПО РОСТУ.

1. Высокие люди имеют высокую голову, стремятся к высоким целям и стремятся к известности, в то время как низкорослые имеют плоскую голову и стремятся к более низким формам мирских удовольствий. Высокие люди редко бывают подлыми, хотя часто бывают хваткими; но очень скупые люди часто бывают ширококостными.

2. Маленькие люди обычно обладают утонченным умом, но меньшей силой - чем ценнее вещь, тем меньше упаковка, в которую она упакована, - в то время как великие люди редко бывают карликами, хотя большие размеры часто сочетаются с неповоротливостью.

СКЛОННОСТЬ И ХАРАКТЕР ПО ПОХОДКЕ.

1. Те, чьи движения неловки, но легки, обладают большой работоспособностью и позитивностью характера, но им не хватает лоска; в той же мере, в какой они становятся утонченными в мыслях, их движения соответственно улучшаются. Короткий и быстрый шаг указывает на резвый и активный, но довольно сжатый ум, в то время как у тех, кто делает длинные шаги, обычно длинная голова; но если шаг медленный, они добьются сравнительно небольшого прогресса, в то время как те, чей шаг длинный и быстрый, достигнут пропорционально многого и обойдут большинство своих конкурентов на жизненном пути.

2. Тот, кто сутулится или волочит пятки, тянет и тянет во всем; в то время как тот, кто ходит пружинящим, подпрыгивающим шагом, изобилует душевным треском и пружиной. Те, чья походка чеканна, аффектирована и искусственна, редко, если вообще когда-либо, добиваются многого; в то время как те, кто ходит небрежно, то есть естественно, являются именно тем, кем они кажутся, и не выставляют себя напоказ.

3. Различные способы ходьбы - Короче говоря, у каждого человека есть свой особый способ передвижения, который точно соответствует его психическому характеру; так что, насколько вы можете видеть такие способы, вы можете расшифровать такие очертания характера.

ПРЕДРАСПОЛОЖЕННОСТЬ И ХАРАКТЕР ПРИ СМЕХЕ.

1. **Смех выражает характер.** Смех очень выразителен для характера. У тех, кто смеется от души, много сердечности и душевности в характере, за исключением тех, кто смеется по пустякам, у них много чувств, но мало смысла. У тех, чье хихиканье быстрое, но легкое, много чувства, но мало силы; тогда как те, кто сочетает быстроту и силу в смехе, сочетают их и в характере.

2. **Вульгарный смех.** Вульгарные люди всегда смеются вульгарно, а утонченные люди демонстрируют утонченность в своем смехе. Те, кто смеется безоговорочно, без лукавства, открыто и искренне во всем; те же, кто подавляет смех и старается сдержать выражение лица, более или менее скрытны. Те, кто смеется с закрытым ртом, - неконфликтны, а те, кто смеется открыто, - откровенны и однозначны по характеру.

3. Те, кто, подавив смех на некоторое время, извергаются вулканом, обладают сильными чертами характера, но хорошо управляемы, однако буйны, когда дают выход своим чувствам. Кроме того, существует интеллектуальный смех, любовный смех, лошадиный смех, философский смех, дружеский смех и многие другие виды смеха, каждый из которых свидетельствует о соответствующем развитии психики.

В ЗАВИСИМОСТИ ОТ СПОСОБА РУКОПОЖАТИЯ МОЖНО СУДИТЬ О РАСПОЛОЖЕНИИ И ХАРАКТЕРЕ ЧЕЛОВЕКА.

Так, те, кто подает руку небрежно и легко, имеют холодный, если не сказать бессердечный и эгоистичный нрав, редко жертвуют многим ради других, вероятно, являются консерваторами, им не хватает тепла и души. Но те, кто крепко держит руку и сердечно пожимает, обладают соответствующей цельностью характера, гостеприимны и готовы пожертвовать делом ради друзей; в то время как те, кто низко кланяется при рукопожатии, добавляют почтение к дружбе, и их легко провести, хорошо или плохо, друзьям.



AN EASY-GOING DISPOSITION.

ПОКЛАДИСТЫЙ НАВ

НРАВ И ХАРАКТЕР ПО УСТАМ И ГЛАЗАМ.

1. Различные формы рта. Каждый рот отличается от другого и указывает на совпадающий характер. Большие рты выражают соответствующее количество ментальности, а маленькие - меньшее. Грубо сформированный рот указывает на силу, а тонко сформированный - на утонченную восприимчивость. Следовательно, маленькие, тонко сформированные рты указывают только на обычные умы, с очень тонкими чувствами и большим совершенством характера.

2. Характер. - Если мышцы рта выражены отчетливо, то и характер соответственно положительный, и наоборот. Те, кто широко и часто открывают рот, тем самым демонстрируют открытую душу, в то время как закрытые рты, если только они не скрывают деформированные зубы, пропорционально скрытны.

3. Глаза. Те, кто держит глаза полужакрытыми, являются подглядывателями и подслушивателями.

4. Выражение глаз. - Одно лишь выражение глаз дает точное представление о существующих и преобладающих состояниях психики и физиологии. Пока конституция не нарушена, взгляд ясен и ярок, но по мере ослабления мозга он становится вялым и бездушным. У диких, неуравновешенных людей глаза имеют полубезумное выражение, в то время как спокойствие, добродушие, ум, чистота, сладость, любовь, распутство, гнев и все другие душевные привязанности выражаются глазом так же отчетливо, как голосом или любым другим способом.

6. Цвет глаз - некоторые наследуют тонкость от одного родителя и грубость от другого, в то время как цвет глаз обычно соответствует цвету кожи и выражает характер. Светлые глаза указывают на теплоту чувств, а темные - на силу.

6. 6. Одежда Те, кто не снимает пальто, любит платья с высоким вырезом, закрытые платья и т. д., одинаково некоммуникабельны, а те, кто любит открытую, свободную, струящуюся одежду, одинаково открыты и общительны.

НРАВ И ХАРАКТЕР ПО ЦВЕТУ ВОЛОС.

1. Различные цвета - грубость и тонкость текстуры в природе указывают на грубые и тонкие чувства и характеры, а поскольку черный цвет означает силу, а красный - пылкость, то грубые черные волосы и кожа означают большую силу характера, а также значительную склонность к чувственности; в то же время тонкие черные волосы и кожа указывают на силу характера, а также чистоту и доброту.

2. Грубые волосы. Грубые черные волосы и кожа, а также грубые рыжие волосы и усы указывают на сильные животные страсти, а также на соответствующую силу характера; в то время как тонкие, светлые или русые волосы указывают на быструю восприимчивость, а также на утонченность и хороший вкус.

3. Тонкие темные или каштановые волосы указывают на сочетание утонченной восприимчивости с большой силой характера, в то время как русые волосы с ярким цветом лица указывают на высший порядок чувств и интенсивность ощущений, наряду с соответствующей чистотой характера, в сочетании с высочайшей способностью к наслаждению и страданию.

4. **Кудрявые волосы** или борода указывают на резкий, возбудимый и переменчивый нрав, а также на разнообразие характера - то горячий, то холодный - наряду с сильной любовью и ненавистью, бурными, пылкими эмоциями, блеском и разнообразием талантов. Так что обращайтесь внимание на колечки; они означают апрельскую погоду - обращайтесь с ними нежно, с любовью, и вы получите ярчайший, чистейший солнечный свет и сладчайший приятный бриз.

5. **Прямые волосы.** Прямые, ровные, гладкие и блестящие волосы указывают на силу, гармонию и ровность характера, сердечные, цельные привязанности, а также ясную голову и превосходные таланты; прямые, жесткие, черные волосы и борода указывают на грубый, сильный, жесткий, прямолинейный характер.

6. **Обилие волос** и бороды означает мужественность и большой объем характера; в то время как тонкая борода означает бесплодие и мало заселенный верхний этаж, с комнатами для сдачи в аренду, так что борода очень важна для характера.

7. **Огненно-рыжие волосы** указывают на быстрый и вспыльчивый нрав. Люди с такими волосами обычно испытывают сильные чувства - любят и ненавидят - обращайтесь с ними по-доброму, и у вас будут самые теплые друзья, но стоит их нагрубить, и вы сразу же поднимаете ураган. Это вдвойне справедливо по отношению к локонам. Однако нужно совсем немного доброты, чтобы успокоить их и сделать прекрасными, как летнее утро. Рыжеволосым вообще не свойственно держать обиду. Как правило, они очень снисходительны.

СКРЫТЫЙ НАВ.

1. Человек, который от природы носит шляпу на макушке или на затылке, откровенен и открыт; он легко доверится и имеет много доверительных друзей, а также менее склонен хранить секреты. Он никогда не причинит вам вреда.

2. Если человек носит шляпу, хорошо надвинув ее на лоб, затеняя глаза, он всегда будет держать себя в руках. Он не станет доверять секреты, а если склонен к криминалу, то будет очень опасным персонажем.

3. Если дама от природы склонна к платьям с высоким вырезом и воротничкам, она будет держать свои секреты при себе, если они у нее есть. В ухаживаниях или любви она неопределенна, так как не раскроет сердечных чувств. Однако скрытная девушка обычно становится хорошей домохозяйкой и редко ввязывается в соседские проблемы. В качестве жены она будет не самой ласковой и не станет беспокоить мужа многими своими испытаниями и трудностями.

СУМЕРЕЧНЫЙ СОН.

Несколько лет назад два немецких врача, Кройниг и Граусс из Баденского университета, поразили мир, объявив: "Даммершлаф" или "Сумеречный сон", лечение, которое сделало роды почти безболезненными и без опасных осложнений. Во Фрайбурге была открыта женская клиника, где давали комбинацию скополамина и морфина. Мышечная активность

тазовых органов не ослабевала, продолжительность родов сокращалась, а инструменты требовались редко.

Н-М-С Эббота - еще одно седативное средство, состоящее из гиозина, морфина и кактоида. Оно менее опасно, чем другие средства, и достигает того же результата, поэтому является наиболее предпочтительным.

При приеме любого из этих препаратов необходимо **соблюдать крайнюю осторожность**, а для их успешного применения необходим самый компетентный медицинский контроль.

Предостережения: пациент не должен оставаться ни на минуту без медицинского наблюдения. Палата для лежания должна быть затемнена, и в ней должно быть как можно тише.

БЕЗБОЛЕЗНЕННЫЕ РОДЫ.

Почему женщина должна страдать? Роды - это естественная функция, такая же естественная, как еда, сон или ходьба. При соблюдении законов природы они лишаются большинства, если не всех, своих ужасов. Факты показывают, что индийские женщины и женщины других нецивилизованных рас рожают детей, не испытывая боли и не имея ни одного из столь распространенных современных осложнений.

В чем причина? - Они живут естественной жизнью, свободной от пороков и ограничений современной цивилизации в одежде и привычках жизни.

Нормальная жизнь. - Поэтому будущая мать должна вести совершенно рациональный образ жизни, поддерживая желудок и кишечник в особенно здоровом и активном состоянии, а значит, и общее физическое состояние должно быть хорошим. Обилие свежего воздуха, энергичные физические упражнения, и роды пройдут без каких-либо ненормальных последствий.

ЖЕНСКИЕ БОЛЕЗНИ.

Место женщины - в доме. На протяжении веков мир придерживался этого правила. Поскольку женщина считалась менее приспособленной к борьбе в активном трудовом мире, ее держали дома, закрывали от воздуха и солнечного света, лишали здоровых физических упражнений и заставляли вести жизнь в заточении и бездействии.

Каков результат? В связи с менструацией, беременностью и вынашиванием ребенка возник длинный список болезней, свойственных женщине, большинства из которых можно было бы избежать с помощью правильного питания и физических упражнений. В вопросах, столь важных для потомства, ложная скромность и невежество больше не могут быть терпимы.

ХЛОРОЗ ИЛИ АНЕМИЯ.

Лечение в домашних условиях: Обилие хорошей пищи и свежий воздух помогут восстановить кровь. Держите кишечник свободным. Удовлетворительные результаты были достигнуты при систематическом применении железа в качестве тонизирующего средства.

НАРУШЕНИЯ МЕНСТРУАЛЬНОГО ЦИКЛА.

Задержка менструации.

Лечение: Если это связано с состоянием крови, рекомендуется хорошая пища, свежий воздух и солнечный свет для улучшения кровообращения. Если это результат воздействия холода и облучения, необходимо использовать средства и приспособления для восстановления кровообращения.

В любом случае кишечник следует держать открытым с помощью инъекций.

Викарная менструация.

Лечение: Не следует пытаться остановить кровотечение во время месячных. Выделения обычно светлые, хотя иногда они вызывают сильную слабость. Это расстройство вызвано подавлением менструации, и в период между месячными необходимо проводить соответствующее лечение.

Прекращение менструации.

Обычно называется "изменением жизни".

Лечение: В этот опасный и тяжелый период жизни женщина должна соблюдать максимальную регулярность в своих привычках. Горячие ванны, принятые непосредственно перед выходом на пенсию, снимут неприятные ощущения, столь распространенные в этот период жизни.

РАССТРОЙСТВА МАТКИ.

Рак матки.

Лечение: Немедленно обратитесь к компетентному врачу.

Смещение матки.

Лечение: Опорожните кишечник и мочевой пузырь с помощью инъекций и катетера. Введите пальцы во влагалище, найдите устье матки, введите в него палец и осторожно втяните орган в его естественное положение.

Водянка матки.

Лечение: Обильное применение тоников, паровые ванны и частые горячие ванны из шиповника.

Опущение матки.

Лечение: Укрепляйте физическое состояние обильным питанием, свежим воздухом и солнцем, умеренными физическими упражнениями. Вяжущие инъекции и вагинальные суппозитории из коры дуба, мирры и какао-масла обычно приносят облегчение.

Воспаление матки.

Лечение: Нанесите стимулирующий линимент на живот. Держите тело в тепле и влаге, особенно конечности. Добавьте 10-15 капель карболовой кислоты в одну кварту теплой воды

и используйте в качестве спринцевания влагалища. Держите кишечник открытым. Обеспечьте легкую, питательную диету и давайте тоники.

Невралгия матки.

Лечение: Держите ноги в тепле и делайте инъекции в кишечник из лобелии, лапчатки и тюбетейки. Растирайте живот линиментом. Абсолютный покой, прежде всего, принесет облегчение.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ВЛАГАЛИЩА.

Вагинит, или воспаление влагалища.

Лечение: Полный покой. Используйте дистиллированный донник с легким настоем тувальки в теплом виде три раза в день в качестве вагинальных инъекций.

Пролапс влагалища.

Лечение: Когда стенки влагалища складываются сами на себя в результате аборта, разрыва во время родов, чрезмерного воздержания, мастурбации и т. д., это называется пролапсом. Используйте вяжущие суппозитории или инъекции.

Спазм влагалища.

Лечение: Это не что иное, как нервное состояние, вызывающее спазм мышц влагалища, закрывающее проход и делающее зачатие практически невозможным. Физические упражнения на свежем воздухе, легкая, но сытная диета и общее внимание к нервной системе принесут быстрое облегчение. Половые контакты, если они предпринимаются, должны быть спокойными и редкими. Необходимо стараться отвлекаться от других тем.

ЗАБОЛЕВАНИЯ НАРУЖНЫХ ЖЕНСКИХ ПОЛОВЫХ ОРГАНОВ.

Воспаление и абсцесс.

Лечение: Часто промывайте участки теплой водой, дистиллированной гаммелисом и крепким настоем лобелии. Держите кишечник свободным. В тяжелых случаях прикладывайте припарки из молотого льняного семени, посыпанные золотой печатью и лобелией. После того как припарки сняты, обмойте части тела теплой водой с небольшим количеством настойки мирры.

Прурит.

Лечение: Очень мучительный и неприятный недуг, сопровождающийся почти неконтролируемым желанием расчесывать участки тела. Зуд возникает из-за нечистоплотности, чрезмерной мастурбации, бурного полового акта, воспаления мочевого пузыря, болезней желудка или печени и т. д. Хорошо промойте пораженные участки водой с бурой и сделайте примочку из равных частей гаммелиса и настоя лобелии. Используйте мягкие слабительные, чтобы держать кишечник открытым.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЯИЧНИКОВ.

Водянка яичников.

Лечение: Скопление жидкости в мембранозном мешке вокруг яичников. Необходима операция, которая почти всегда проходит успешно.

Воспаление яичников.

Лечение: В легких случаях растирайте живот линиментом и прикладывайте грелки. Для скорейшего выздоровления необходим полный покой.

Опухоли яичников.

Лечение: Хирургическая операция - единственное средство лечения.

СРЕДСТВА ОТ ЖЕНСКИХ БОЛЕЗНЕЙ.

После болей: Салофен в дозах по пятнадцать зерен. При необходимости примите еще одну дозу через два часа. Если боли появятся на следующий день, повторите прием.

Аменорея: Настойка хлорида железа - три драммы; настойка кантаридов - одна драмма; настойка гваякового аммония - половина драммы; настойка алоэ - половина унции; сироп - шесть унций. Дозировка: столовая ложка после еды.

Рак матки: Сделайте раствор и используйте в спринцеваниях: Пикриновая кислота, 2,5 драм; вода, 1,5 пинты; пациентка должна лежать на спине, пока жидкость стекает во влагалище, бедра должны быть приподняты; удерживайте жидкость как можно дольше. Позже сделайте хлопчатобумажный тампон, пропитанный хлоралгидратом, половиной драм; гидрохлоридом кокаина, одной и половиной грана; растворите в пяти драмах воды. Используйте инъекцию и тампон утром и вечером.

Дисменорея: Асафетида, сорок зерен; экстракт валерианы, двадцать зерен; экстракт Cannabis Indica, пять зерен; сделайте двадцать таблеток. Дозировка: одна таблетка после еды. При болях в спине используйте следующую мазь: Ext. Hyoscyamus, тридцать зерен; Ext. Belladonna, тридцать зерен; Adipis, одна унция. Наносить на ночь и утром.

Эмменагог: Эрготин, двадцать зерен; кора корня хлопчатника, двадцать зерен; очищенный алоэ, двадцать зерен; сухой сульфат железа, двадцать зерен; экстракт савина, десять зерен. Сделайте двадцать пилюль. Дозировка: по одной таблетке четыре раза в день.

Эндометрит: Ext. Viburnum Prun, сорок зерен; ext. Hamamelis, двадцать зерен; Ergotin, десять зерен; ext. Nux Vomica, два зерна; Hydrastin, одно зерно. Сделайте двадцать пилюль. Дозировка: по одной таблетке утром и вечером.

Фиброидные опухоли: Сульфат хрома, таблетки по четыре зерна. Дозировка: одна таблетка после еды.

Трещина сосков: Применяйте йодоформ, один драм; карболовую кислоту, двадцать зерен; белый петролатум, одна унция. Наносить на ночь; утром необходимо тщательно промыть.

Состав из гелоний: Гелония, пятнадцать зерен; вино Скво, шестьдесят зерен; Viburnum Opulus, пятнадцать зерен; Caulophyllum, пятнадцать зерен; сироп, две унции. Доза: по чайной ложке каждые два часа.

Лейкорей: Экстракт гиосциамуса - 1 драм; экстракт гамамелиса - 1 драм; дубильная кислота - 1 драм; экстракт гелонии - 1,5 драм; салициловая кислота - 1 драм; квасцы - 3 драм; борная кислота - 5 драм. Растворите плоскую чайную ложку в половине стакана воды, смочите ватный тампон и введите во влагалище. Принимайте как тонизирующее средство: Настойка цинхоны - две унции; настойка горечавки - две унции. Дозировка: десертная ложка после еды.

Менопауза: Бромистый аммоний - две драммы; бромистый калий - четыре драммы; *aromatii spirits amoniae* - шесть драмм; камфорная вода - шесть унций. Доза: одна десертная ложка, три раза в день.

Меноррагия: галловая кислота, пятьдесят зерен; эрготин, двадцать зерен; гидрастин, десять зерен. Сделайте двадцать таблеток. Дозировка: одна таблетка после еды. Другой рецепт: Хлорид кальция, два с половиной драма; сироп, пятнадцать драма; вода, шесть унций. Доза: одна столовая ложка утром и вечером.

Нарушения менструального цикла: Экстракт коры крушины - сорок зерен; синеголовник - десять зерен; вино Скво - сорок зерен; покебер - двадцать зерен; стрихнин - одно зерно. Сделайте сорок пилуль. Дозировка: по одной таблетке четыре раза в день до облегчения.

Обильные менструации: экстракты коры белого ясеня - два драма, черного ястреба - два драма, коры крушины - два драма, корня единорога - один драма, вина скво - один драма, голубого кохоша - один драма. Настаивайте 24 часа в половине пинты воды, добавьте половину пинты спирта. Доза: столовая ложка три раза в день.

Невралгия матки: Настойка конопли - две драмы; настойка индийской конопли - одна драма; настойка змеиноного корня - четыре драмы; камфорный спирт - две драмы; сложный эфирный спирт - три унции. Дозировка: одна чайная ложка в воде три раза в день. Лекарственная горячая сидячая ванна.

Застой яичников: Черный ястреб - шестьдесят зерен; золотая печать - шестьдесят зерен; ямайский кизил - тридцать зерен; сироп и вода - четыре унции. Дозировка: одна чайная ложка три или четыре раза в день.

Седативное средство для яичников: Лупулин, десять зерен; спорынья, пять зерен; скутелларин, десять зерен; бромид цинка, два зерна. Сделайте двадцать таблеток. Дозировка: одна таблетка после еды.

Вагинизм: Бромид стронция, два драма; бромид калия, два драма; бромид аммония, два драма; вода, чтобы сделать десять унций. Дозировка: по столовой ложке утром и вечером. Сделайте суппозиторий и вставьте на ночь: Гидрохлорат кокаина, два зерна; экстракт белладонны, полтора зерна; бромид стронция, четыре зерна; масло теобромата, два драм. Используйте каждый вечер по одному такому суппозиторию, помещенному высоко во влагалище, пока не исчезнут все признаки затруднения.

Вагинит: Резорцин, сорок зерен; Салициловая кислота, восемь зерен; Бетанафтол, одно зерно; добавьте столько воды, чтобы получилось восемь унций. Дозировка: добавьте к этой смеси одну столовую ложку на quartу теплой воды и спринцуйте влагалище указанным выше способом. Используйте также суппозитории, как при вагинизме.

Зуд вульвы: утром и вечером наносите наружно следующую мазь: Борная кислота, тридцать зерен; Оксид цинка, шестьдесят зерен. Порошкообразный крахмал, шестьдесят зерен; петролатум, одна унция. Нанесите на вату и приложите к пораженным участкам.

Язвы влагалища или матки: Вставьте по одному суппозиторию, приготовленному из борной кислоты, пять зерен; порошкообразных квасцов, пять зерен. Или следующий состав: черный ястреб - два зерна; золотая печать - два зерна; добавьте столько масла какао, чтобы получился один суппозиторий. Вставьте и держите в течение ночи после принятия горячего лекарственного спринцевания влагалища.

Вяжущее средство для матки: квасцы - три драма, сульфат цинка - два драма, сульфат морфия - одна крупинка, дубильная кислота - два драма, борная кислота - шесть драма. Смешайте и используйте одну столовую ложку, растворенную в пинте теплой воды. Медленно введите во влагалище в лежачем положении, удерживайте спринцовочную жидкость как можно дольше. В дальнейшем вводите вагинальный суппозиторий при выходе на пенсию.

Маточные кровотечения: Принимайте таблетки "Стиптицин" в соответствии с указаниями на упаковке.

Тонизирующее средство для матки: Гелонин - три грана; Каулофиллин - три грана; Макротин - три грана; Гиосциамин - три грана. Сделайте двадцать таблеток. Дозировка: одна таблетка после еды.

Тоник и стимулятор матки: Принимайте Эликсир Гелонии, который можно купить в аптеках, или приобретите следующие настойки и сделайте их дома: Ягоды куропатки - девяносто шесть зерен; корень единорога - сорок восемь зерен; синюха - сорок восемь зерен; кора крушины - сорок восемь зерен. Заваривайте их в течение 24 часов в половине пинты воды, добавьте половину пинты спирта, затем процедите и разлейте по бутылкам. Дозировка: по одной чайной ложке три раза в день.

Белила: Сухие квасцы, пол-унции; боракс, две унции; борная кислота, четыре унции; тимол, десять зерен; эвкалиптол, десять зерен; масло перечной мяты, две драммы. Растворите одну чайную ложку смеси в пинте горячей воды и используйте в качестве спринцевания утром и вечером.

Спазмы матки: Кора крушины, одна унция; тюбетейка, одна унция; капуста скунса, четыре драм. Настаивайте 24 часа в половине пинты воды, добавьте половину пинты спирта. Доза: одна столовая ложка три раза в день.

[Примечание переводчика: Следующий "Алфавитный указатель" приведен в оригинале книги. Он расположен не в алфавитном порядке. За ним следует [указатель с гиперссылками](#), который расположен в алфавитном порядке. Последняя была добавлена транскрибатором для удобства использования этого гипертекстового документа].

[Примечание транскриптора: Большинство вероятных опечаток в оригинальной бумажной книге были
были сохранены в печатном виде, например, saguine, excercise, diagnotic, attacts.
Однако в некоторых случаях слово "Prostrate" было заменено на "Prostate"
когда речь идет о предстательной железе].